

# 与指导灵沟通：约书亚的召唤

经由 Pamela Kribbe 传导

译者：光之紫

<http://blog.sina.com.cn/cametofly>

爱之书整理于 2011.6.16

## 译注

《与指导灵沟通：约书亚的召唤》这本书是继《生命的疗愈：约书亚的传导》（繁体版：《灵性炼金术：激励人心的约书亚灵讯》）和《灵性人生：给新时代的讯息》之后，作者在荷兰出版的第三本书。书中汇集了约书亚关于与指导灵沟通的十篇讯息，我会陆续将全书译成中文。学习与指导灵沟通，就象小鸟学飞一样，最终目的是自己能够独立地在空中飞翔，就是说，放下外在和内在的评判，信任自己的直觉，跟从内心的声音生活。——光之紫

# 目 录

译注.....	1
导言.....	3
建立沟通.....	7
光之天使.....	14
认知旧有恐惧.....	20
指导灵的角色.....	27
轮回的意义.....	34
十字架的象征意义.....	40
光之管道.....	49
与自己和平相处.....	61
忠于自己.....	69
展翅云霄.....	76
指导灵的类型.....	84

## 导言

每个人都向往与朋友的沟通，一个耐心聆听，无条件地支持你，为你提供各种洞见却从不强迫你接受，并助你认知自己独特的人生之路的朋友。指导灵就是这样的朋友。他们不受限于时空，也没有人类的恐惧和犹疑。指导灵在灵魂层面上与我们沟通，帮助我们获得更广阔、更有意义的人生视角。

谁是我们的指导灵？他们在我们的人生中执行的任务或扮演的角色又是什么？怎样才能‘听懂’他们的讯息？怎样才知道与我们沟通的是真正的指导灵，不会误导我们？这本书回答的正是这些问题。本书汇集了关于‘与指导灵沟通’的十篇通灵资讯，所谓通灵资讯指的是指导灵透过某个人传递的资料或讯息。因此可以说，这本书记录了来自指导灵的一些关于指导灵的讯息。

多年来，我和先生一起多次举办了以‘与指导灵沟通’为主题的工作坊，本书汇集的讯息来自于这些工作坊。传递这些讯息的指导灵是约书亚·本·约瑟夫。2002年他首次以这个名字——耶稣的阿拉姆语名字——与我沟通。那时我刚刚创建了自己的工作室，提供生物能量场（aura）的解读服务。我拥有哲学硕士和博士学位（荷兰的大学近几年才开始实行学士、硕士和博士制度，此前，大学只授予硕士和博士学位，学士学位由比大学低一级的学校授予。译注），29岁的我，经过一段人生危机，决定离开纯理性的大学。

接下来的几年中，我尝试了各种不同性质的工作，最后决定修习解读生物能量场的课程，也从中找到了灵感和热情之所在。我阅

读了很多灵性书籍——包括很多通灵资料，试着以各种不同的方式探索并了解人生以及我自己走过的路。当我开始在自己的工作室为他人做解读时，我感到自己的灵魂真正地‘降临’地球，这项工作为我带来了深度的充实感。几个月后，我开始传导约书亚的讯息。（《灵性人生：给新时代的讯息》一书中详细描述了我的人生之路以及与约书亚相识的过程。）

2002年9月的一个晚上，当约书亚第一次‘出现’时，我感到异常惊讶，同时也觉得非常熟悉他的能量。他说希望被称为‘约书亚’，以强调他人性的一面，以及与我们的平等性。我认识的这位约书亚是人类的朋友，他站在我们身边，而不是高高在上；他轻轻地揽着你，而不是坐在那里教授课程。他完全了解‘作为人’是怎样的，他并不向你传授真理或告诉你该如何生活，而是邀请你探索内在的真理，并敢于生活，最重要的是，他使你认知到内在的基督之光。

约书亚说，我们人生之路的目标是最终成为自己的指导灵。我们的指导灵真正希望的是助我们找到自己的力量，使我们认识到内在的神圣火花。真正的指导灵会让你走向内在，邀请你信任自己那些珍贵的内在知识和觉知。当你需要做出某一选择时，真正的指导灵会引你看到内心深处已有的答案，因此你或许会问这一答案到底是来自于指导灵还是你自己，关于这一问题的悖论贯穿于整本书中。一个好的指导灵会激励你信任自身的力量，一旦你做到了这一点，就会发现自己其实并不需要他——偶尔以他为参照除外。事实上，指导灵的任务是鼓励你信任内心深处的感受，从而不再依靠外在的教导来决定自己的所作所为，正如我的先生格里特在工作坊中对这一悖论的描述：“一个好的老师会尽快使自

己变得多余。”

指导灵不希望我们依赖他们。当然，在我们深感迷失时，随时都可以呼唤他们。尽管如此，他们也希望能在那一时刻——或许尤其是那一时刻——帮助我们看到内在深处的力量，以及各种人生问题的答案。在恐惧和孤独的时刻，你渴望能有一位朋友聆听你的倾诉，给你爱，并以深刻且使你获得解放的洞见支持和帮助你。指导灵响应这一呼唤，带着温暖、爱和恰当的幽默拥抱你。他们以这种方式让你看到什么是真正的友谊，并展示给你如何对待自己才是爱自己，指导灵教我们学会与自己相处的艺术。

我一生中的许多时期都与指导灵有着频繁的沟通，尽管有些时刻与他们的联系略显疏淡。我的经验是，指导灵的价值首先在于他们给你的感受。每次我与他们沟通时，心情都会变得愉悦，也少了恐惧和担忧。和他们在一起使我感到安慰和开心，我认为自己的这些正面变化表明与我沟通的是一个好的指导灵。此类指导灵的‘出现’使我获得‘提升’，在一种轻松明净的状态中，那些使我困惑的问题的答案自发地闪现出来。这些答案来自于我还是我的指导灵？我越来越觉得这其实并不重要，在心灵层面上——你的指导灵将你提升到这一层面——并不存在分离的个体，那里万物合一，由承载且赋予宇宙灵性的爱和生命之流连结在一起。在指导灵温暖的怀抱中，你暂时放下分离感，和在灵界生活的指导灵一样，从同一个智慧之泉汲取知识。

约书亚的讯息鼓励你与指导灵沟通，并将他们看作是与你平等的朋友，而不是崇高的权威。约书亚鼓励你信任自身的直觉，不执着于画面（灵视）以及具体的‘指示’或迹象。首先要允许自己接受指导灵所希望给予你的爱：无条件的友谊和不带任何评判的理

解。做到这一点，你自然会被提升到一种状态，那时，各种人生问题的答案会逐一展露并进入你的觉知。

在约书亚的眼中，指导灵其实是你内在智慧的看门人。因此，他在鼓励你对指导灵开放的同时，也邀请你信任自身的内在智慧并成为自己的指导灵。约书亚描述了存在于许多人内心深处的恐惧——对信任内在觉知和放下外在评判的恐惧，他深入地阐述了这些恐惧的源头并给出了战胜恐惧的各种方法。书中的一些冥想练习助你经由直觉与约书亚一起旅行，感受并体验你与指导灵及内在觉知的连结。除了关于地球以及指导灵所扮演角色的讯息外，书中还有一些练习助你将这些讯息应用在实际生活中。

本书所汇集的通灵讯息是在有观众在场的情况下接收的，因此比较口语化。这本书是第二版，我们将书中的文字进行了一定的编辑，以提高阅读性，为此感谢艾尔斯·莫斯特。书中的讯息大多来自于约书亚，只有‘与自己和平相处’那一章来自玛利亚——约书亚的母亲。此外，第二版还增加了新的一章——最后一章，这一章是我的先生——回溯催眠师格里特·吉伦——根据他多年的催眠经验写成的。格里特在这一章中描述了各种不同类型的指导灵——内在和外在，地球上和地球外的指导灵，此外他还讲述了与这些指导灵沟通的各种方法。除了撰写这一章外，格里特还通过参与通灵为本书做出了间接的贡献。他的陪伴使我感到安心和鼓舞，没有他一直以来的鼓励、支持和耐心，也就没有这本书。

我们希望这本书能够帮助你建立与指导灵的沟通，并因此获得和我们同样的喜悦和灵感。

## 建立沟通

亲爱的朋友们，

今天能与你们在一起，我的心中充满了喜悦和快乐。对我来说，你们并不陌生，你们是光，为地球带来你们的灵魂能量，你们的光之火炬。这一过程中，你们会遭遇黑暗。所谓的黑暗是指恐惧和负面情绪，它们使你怀疑来地球的使命，怀疑内在之光。

请开始想象，在想象中回到你来地球轮回前的那一时刻。你看到自己——光之天使——坐在天堂的边缘，请观察作为天使的你如何热切地凝视地球，如何感知地球这一能量实相。想象地球是一个被不同能量层环绕的球体，你，作为一个全知的天使，从精神能量层中凝望地球。

你看到地球上最密实的物质能量——你那由骨骼和血肉组成的身体，你将寄居于这一肉身之中。在你的整整一生中，它将是你的房舍。环绕你身体流动的是密实程度比较低的能量：你的情感、感受和思想。它们虽然不是有形的物质体，却是真实的存在。你每天都身处其中，就象处于一个围绕你的能量场一样。

在情感、思想和感受的能量场中，又存在着不同的层次。离家最近的——离你之内在天使最近的——是心，那里居住着你的内在之光，你所是的光，来体验物质实相的光。你的腹部是情感的居所，你于物质层面上所经历的幻相和无明直接影响着它。情感的存在是有原因的，它们使你能够真切地体验生命，这些真切的感受能够帮助你认知内在真正的你，这就是你们轮回的原因。你本是一个坐在天堂边缘向下看的完美天使，却为什么要轮回？你来

地球上做什么？你来这里是为了体验。

籍由将光带给地球这一密实的存在次元，你创造了新的实相。你们所有人都有过极其幸福、尽情享受的时刻，在这一时刻，你的全身心都处于开放的状态，并深深地感到：“这样真好，我感到很充实，这就是我来这里的原因。”这可能是一个创造的时刻——你将最深层的灵魂能量带给地球；也可能是你与身边的人——伴侣、孩子或朋友——分享乐趣和喜悦的时刻。在天堂，你无法以这样的形式体验这种强烈的幸福感，而在地球的物理实相中，虽然它也有缺陷——忧伤和悲剧，你却能全然地体验这些纯美的幸福时刻。你会感受并体验到：“这一切都值得！”正是那个‘情感层面上的你’使你能够经历和体验生命的深妙和丰盛。

因此，请永远不要评判内在的情感。它们象充满恐惧的孩童，同时也是你的指导者。甚至最黑暗、最纠结的能量也会带给你有价值的讯息，它们之中蕴含着深刻的原始真理，供你学习成长。你是光之天使，从光的高次元降临地球；你是一个带着谦卑之心来到这里的天使，透过自身的情感、黑暗和无明学习，这里正是藏宝之地。

现在我想更具体地讲述与指导灵的沟通。你们经常过度地将自己看作是一个‘有限’的人，需要比你更高——在你之上——的存有给予你指导或建议。如果你们希望以这种方式与指导灵沟通，就肯定会出现‘不平衡’，也会经常导致沟通的失败。让我来解释其中的原因。

我们可以将环绕地球的两个能量层做个粗略的划分，这两个能量层中的存有——不具肉身的存有——都能够与你们建立沟通。靠

近地球的是星光层，去世者因着对地球的不舍流连于此，并以这种方式保持与地球的联系。在星光层中，各式各样的生命形式以星光体的形态活动在地球周围，它们常常是迷失的能量——迷失的存有。因为星光层与人类腹部的情感区有着直接的能量关联，所以星光层的存有能够与人类进行沟通，然而此类沟通对你并没有什么太大的益处。这一沟通是对你内在恐惧的响应，从星光层上与人类进行沟通的存有希望以人类的情感滋养自己。虽然它们假装成指导灵，但你可以很容易地发现并非如此。它们的能量基调常常是指挥和命令性的，且颇为戏剧化。此类能量让你失去自我，并产生自我怀疑。

在地球和星光层之外，环绕着一个能量层——环状的能量层，我称其为精神能量层。那里的能量存有不受限于地球及其二元性。这是光的能量层，你们来自那里，并透过心和第三眼与其保持连结。无论你现在是否察觉，这一连结都永远存在。虽然惊骇、恐惧和无力感等情感会使这一连结变得模糊，它却是永远存在的。你是——也一直是——从这一光之能量层来到地球的天使。

你的心和精神能量层之间有着直接的连结。这里并不存在等级之分，等着帮助你的指导灵并不高于你，他们和你处于同一个层面。你们之间唯一的区别就是他们没有肉身，因此不受累于存在于地球实相中的情感负荷、幻相和无明。你的指导灵是你的朋友和同伴，他们带给你‘家中的能量’，提醒你是谁——光之天使，就在此时此地。

指导灵教你信任内心的声音，他们永远不会‘接管’你做的事情，也永远不会强迫你做什么。一个真正的指导灵使你感到轻松自在，助你从更广阔的视角看问题，他富于幽默感，与你一起欢笑，

由此黑色和忧郁变得轻盈。指导灵也很有耐心，他们所处的次元和地球有着不同的时间概念，没有必要要做的事，也永远时间充足。你可以随意选择任何体验以达成最高的灵魂目标，即使你走的是弯路，他们也尊重你的选择。

指导灵居于爱和永恒之中，他们不为你做任何计划，没有时间表，没有需要遵守的期限，他们是纯然的爱。对于你们而言，重要的是对这一全然的爱敞开心灵，与指导灵沟通就是对无条件的爱开放。

你难于开放自己的那些方面阻碍你与指导灵建立沟通。大脑思维常常干扰你与指导灵的沟通，你对自己说：“我在愚弄自己，这一切都是我自己编造出来的。”由此你评判自己的第一印象。然而，与指导灵沟通正该信赖第一印象，因为那时你尚未开始评判和思考。

过度思考使你的能量变得沉重，无法保持与光——爱之光——的连接。在与指导灵沟通，与那充满无条件的爱的能量层沟通时，要自始至终地信赖自己的第一印象。

你们常常受到大脑思维的干扰。思考无外乎是一种匆忙的‘关门方式’，就是说，你拒绝接受爱。思考是在恐惧中挣扎的能量，它不断地引起你的疑惑：“这和我以前所学的不一样，我不能有这种感受，我做的不对。”你的原始罗盘——对善与真以及明晰与单纯的直觉——受到了外在信息的干扰。

当你感到与指导灵之光的连结逐渐被大脑思维取代时，请看清这一思维的本质：恐惧的能量，不是一个好顾问。你们从父母和学

校那里学到的‘理智做法’常常建立于恐惧的基础之上。思考应是心——光——的工具，思考是为心服务的，所以说，一定要先感受后思考。

如果你已准备好沟通，已经对此开放，就可以通过想象回家——回到那个光的能量层，通过感受真正的自己——一个精神体，来与指导灵建立沟通。在这一时刻，你已是自己的指导灵。你放下恐惧，信任自己的内在本质——不受限于形体和时间，你无需依赖思考的大脑，也无需依赖肉身。请与这无形无相的内在本质连接，敢于感受和体验这一切。告诉大脑它稍后可以参与进来，对你所感受到的一切进行归纳和总结。请试着进入‘空’的状态，进入虚无和未知，进入你尚不了解的领域。

一旦你对光，对与指导灵的沟通敞开心灵，唯一需要做的就是付诸于行动：开放自己。除了说‘Yes’外，你无需再做什么，同时试着不要去思考。通常，你的情感体先对此做出反应，你于腹部深处感受到一种感动和了悟的激动：“对呀，这就是我！这是我的本质！这是真正的我！”在这一时刻体验到这些情感很好，这从物质层面上确认了你所感受到的一切。在与指导灵沟通的过程中，如果你的情感体受到了触动，如果你感到快乐或感动，就说明你做得很好，证明你与爱建立了连接。

试着强化这一连接，使其具体化，你可能会看到一张脸，一个形象，或者一双眼，不过也不一定必须如此。请不要忘记，你所连接的精神能量层在本质上是无形、纯净的生命之光，它可能以各种不同的形式向你展现，只要对你有益，使你感到舒适自在，就是好的。

现在请感受这一神圣之光。就在此时此刻，对这一神圣之光开放，它可以以任何适于你的形式展现。请与渐渐走近的指导灵连接，与你的‘高我’——光之天使——连接，请感受进行这一切是多么地轻而易举……

重要的是，你能让心灵之光——来自精神能量层的光——流向充满恐惧的内在小孩，流向居于腹部、居于最低几个脉轮的恐惧和怀疑。让光流动，对它说‘YES’。你无需看到或知道什么，你能感受到自己做得很好………寂静、平和、安宁。让内在小孩放松，它已经做了很多努力，也经历了如此多的情感，它渴望安宁，渴望你的爱。请把它曾经错过的一切补给它，让疗愈的能量流向你内在最深的层面。

我在这里，光的指导灵也与我同在。我们都是平等的，我们本是一体。请感受光正在流向你的大腿、膝盖、小腿，直至脚心。这些部位在地球上承载着你，请感受它们对你的支持。感受你的心开始变大、变轻，处于开放的状态；感受你能够以全然的爱拥抱你的内在小孩，能够珍爱它。这个孩童——以及它的恐惧，并不想超过你，不想让你产生自我怀疑，它只想被你安慰。当它得到安慰时，光就能够流动，经由你的腹部、双腿，流向大地………地球就会成为一个充满喜悦的星球，你们能够在这里建构和创造更多的美丽。因着形形色色的人和各种生命体，地球上的生活如同一场盛大的舞会，你们一起翩舞，共同创造这一新的实相，这一光之火炬早就在你们手中。

现在你已知道：精神能量层中充满了爱，敞开心灵就能够与之连接；大脑思维与此并无干系，思考只是后期的工具——将感受和直觉转译成人类语言的工具，这一纯粹的光之流才是最重要的。

今天我就讲到这里，谢谢你们。

## 光之天使

亲爱的朋友们，

带着尊敬和喜悦，我来到你们中间。你们对于指导灵的含义以及与他们的关系心存误解。你们降临到物质实相，来到一个存在着黑暗的世界，我们则站在场外鼓励你们，支持你们。

地球是一个转化的场所，你们进入场地，在地球上做工。许多不同的能量来到地球，一起寻找和平共处的可能性。地球受着光和黑暗的主宰，你们组成灵魂家族——天使的家族，一起将光带给这里的黑暗。你们因着内心深处的强烈愿望来到这里，你响应召唤，来这里与他人分享你的天使能量。

这是你‘存在’的核心和支柱，以及你来地球的意义。当然，你也曾经历过抗争，曾迷失于幻相和恐惧，也偶尔走过错路。这是你光之工作的一部分，你来这里是为了经历和切身地体验这一切……并最终转化它们，你来这里是为了再次照亮内在深处的黑暗部分。你在这里的成就尚是一个谜，你自己还看不到最终的成果，尚无法体验你所做的一切是如此的伟大。

现在我只想说宇宙宏大无际，存在着许多可以进行体验的地方。在某一时刻，宇宙层面上产生了一种需求，需要一个能量次元，以供多种形式的能量在一起共同解决旧有的冲突。这一能量次元就是地球。

你们是有着丰富阅历的老灵魂，在地球上几千年的轮回是对你们灵魂伟大的挑战和考验。你们响应内心深处的召唤，来地球上成就这一切；你们在地球形成之时便与她同在；你们是光之天使，

协助促成了地球的形成。这是一段漫长曲折的历史，我在这里就不再详细地描述。

我所希望的是让你们认识到自己的内在本质：光之天使，古老且智慧，爱的导师。你们于内心深处都知晓这一点，你拥有内在的丰盛，是完美的光之天使，请单纯地从内心深处感受这一点。现在我们走向地球，走向你在这里经历的一切黑暗。你们每个人都分担了其中的一部分，你们所有人都有接触恐惧、忧伤、痛苦、无明和忧郁的实相。你们经历过人生的低谷，其中一些人目前仍在低谷中自问：“我来地球是为了什么？我能承受这一切吗？我真的有能力面对并转化这些黑暗？”我向你们保证，你们拥有做到这一切的力量和能力。

我们——我代表我自己和所有佑助你们的光之能量——对你们在这里所做的一切充满尊敬，对你们所冒之险——冒险与你的内在核心、你的灵魂、快乐之源、喜悦以及生命的喜乐失去连接——充满尊敬。请感受我们对你们的敬意，对你们所取成就的敬意，你们所做的一切不仅是为了自己能够学习爱的课程，也是为了地球、人类和宇宙。你们是光之勇士，请接受我们的谢意，我们的爱。你们所做的一切也是为了我们，现在你明白你们正是我们的英雄和勇士吗？你们来这里是为了以自己特有的方式播种光之种子，我们会永不知倦地佑助你们，用我们的爱、友谊和鼓励环绕你们。

现在我想讲一讲如何与我们的能量——家的能量、你的灵魂核心——建立连接。请感受这一能量——你之‘高我’的能量——缓缓流入你，你的‘高我’是一个无限永恒的存有，它有着无尽的阅历，充满了内在知识。请感受你就是它，与它建立友谊。让这一能量

环绕你的头部流转，让它拥抱你并缓缓地流入你的身体。你是这一能量在地球上的管道，你将自己带到地球上，是这一能量的出生管道。或许你会看到一些画面、颜色、形状、形体，不过这些都不重要。你的核心本质是永恒的光、爱、欢乐和喜悦，一旦你感受到这些，就说明你做得很好，无需其他任何证据来证明你与指导灵或‘高我’的沟通。喜悦本身就已证明你已建立了连接，当你感受到与内在核心的连接时，会进入开放的状态，在心中、腹部甚至全身。

就仿佛你了悟地一叹：“原来如此！真简单，真容易！我无需了解，我本就知道。就是这样，我知道！”请感受这一能量，感受你与‘家的能量’，与‘真正的自己’相处之自在和轻松，它们就是你！

感受你身边的指导灵，感受那充满爱的能量——无论你将它们看作什么都不重要，他们爱你，想将你轻轻地拥入臂弯，告诉你独处此地的你是如此的美丽。你相信真正的自己，也信任真正的自己，否则的话你就不会在这里。你因着深度的觉知——知道你会在这里创造不同——来到这里，你拥有力量和能力将爱的能量带给地球，协助照亮地球。

现在我想讨论限制你们的能量。黑暗是什么？恐惧又是什么？为什么不敢相信自己？为什么对自己的力量失去信心？当你感到恐惧时，你也同时在评判；感到受阻时，在你心中也存在着对于‘做自己’的恐惧，你遭到使你退缩的外在评判，感到精神紧张。与指导灵沟通时，类似的事情也会发生。进行沟通时，你要走向内在，走向纯洁的内在核心，走向你所是的‘永恒的存有’。

这时，你另外的一部分会站出来说话，它告诉你：“不可以这样做，这样做是违禁的，你这样做很不好。”如果你感受到自我怀疑、能量堵塞和恐惧，就说明你在遵循外在的自己，跟从自己表面的能量，离开了你的内在核心。解决这一问题的方法并不存在于外在世界，你需要回到自己的内在核心。消融黑暗的方法来自于光，而不是黑暗。

经由与你的内在天使——你全知的‘内我’——连接，你会自内向外地照亮所有的恐惧和阻塞。你不再与它们是一体，也不再受它们的牵制，你感受到它们的存在，却不是它们。

请试着感受这一点。静观内在，感受内在的寂静，感受伴随你的寂静。感受你的灵魂——你的深层核心——完全不受限于肉身，意识虽然居于肉身之中，却完全不依赖它。肉身是意识的工具，是意识表达自己的一种方式。感受内在纯然的觉知——自由且无形无相的觉知，透过这一觉知，以开放和中立的态度静观你的恐惧，感受它。你的恐惧居于何处？腹部？胃部？肩部还是颈部？观察它。你无需做任何事，静观这一恐惧，看它如何阻塞你，如何阻碍你与内在核心的连接。你唯一需要做的就是以觉知——内在深处的觉知——拥抱这一恐惧，不要试图与之对抗，不要抗拒你的恐惧和能量堵塞。静观它，观看并感受自己如何慢慢地变得平静。一旦你赋予恐惧空间，宁静就会降临。虽然你的内在和周围都存在着黑暗，但你并不是黑暗！不要害怕它，黑暗是物质实相的一部分，你在地球上本就会遭遇黑暗，要接受这一点。

请感受你与‘内我’——它不依赖于肉身、时间和空间——一起在这里，你在这里，你看着自身的恐惧、能量堵塞和忧伤，并接受它们的存在。你不做任何事，只是静观它们。这时，你感受到来

自地球实相以外的能量，这是我们——你的朋友、协助者和光之指导灵——的能量。请承纳并接收我们的爱，让我们的爱环绕并进入你。静静地观看，感受爱和慈悲缓缓地流向恐惧的居所，流向能量受阻的部位。

你无需做任何事，接受这一切，让这一切自发地进行。有我们照顾你，你无需抗拒和消除恐惧，你只需回到属于你、你所是的光和永恒的宁静之中。不要将你与指导灵或天使的沟通想得过于复杂，不要去思考应该怎样做，每次你回到内在深处，感受到自己真正是谁时，你就已经或能够与他们建立沟通。

问问自己为什么要与指导灵沟通，重要的是，感受自己于内心深处需要指导灵——光之能量——为你做些什么？是因为感觉自己渺小和无知才想与他们沟通吗？因为需要一个比你更伟大、更智慧的存有给你一些建议？事情并非如此，你就是伟大的存有！我们以朋友的身份站在你的身边，并时时给你一个拥抱，拍拍你的背，偶尔轻推你一下，这才是你与我们之间的关系。与指导灵沟通就是与内我——内在的光之源泉——建立连接！你真正渴望的是自信，是信任自己的感受、直觉和自身之光。为了建立与指导灵的沟通，你需要迈出这一步，打开这扇门迎接他们。通过我刚刚讲述的方法，使内心深处的恐惧浮上表面，你就会获得信任和自信！

不要抗争，不要与恐惧作战，接受它的存在，以宁静之心观察它。宁静之心能助你观察恐惧，并感知你不是它。经遇恐惧并允许自己生活在爱中，本就是你地球之旅的一部分，如此这般你就能够转化并消除恐惧。如果你爱自己，如果你能够以慈悲之心对待自己和自身的恐惧，光就会闪耀，你也会重获归家的感觉。你与彼

岸朋友的沟通本就是一种归家感，以爱和慈悲拥抱恐惧自然会导致与指导灵的沟通，正因如此，我们对你们充满了敬意。

我们无法替你们迈出这一步，信任自身之光，不受扰于那些你接收到的、破坏这一信任的所有讯息，这是你们来地球的基本任务。你们是光之导师，你进入轮回时，完全相信自己有力量在地球上找回自身之光。现在请感受这一自信，感受你知道自己能够做到这一点，请信任并臣服，我们就在你们身边，用我们的光拥抱你们。

## 认知自有恐惧

亲爱的朋友们，

谢谢你们今天来到这里。我问候你们，这一问候来自我的心和光，直达你的心和光。万物的起源就是光，你的内在之光，你所是的光，将你与地球上及宇宙中所有的生命连接在一起的光。

你来地球的使命和任务就是找到内在深处的核心，仅此而已。所有的一切都是为其服务，你的经历以及所体验到的恐惧和迷失等等都是为了将你引向内在的真相，引向那生命、爱和力量的源泉。

与 指导灵沟通以及通灵的过程也都是为了助你完成自己的使命。我在这里是为了将帕梅拉和你们带近自己的内在，从这个意义上讲，我是桥梁和工具，你们不是我的工 具，我是你们的工具。我辅助你们，助你认知内在之光并将喜悦带到这里。你的目标就是找到内在的光和真相，发自内心地生活，在地球上展现和体验。

指导灵和导师只是暂时地陪伴你们，他们赋予你们的是自我认知，这是你们所有人都期盼的。你们有时需要一个来自地球之外的精神存有佑助你，轻轻地推你一下，或拍拍你的肩膀。这些精神存有一直陪伴着你，因为它们运作于一个不具时间性的层面。他们永远有时间和你在一起，你随时随地都可以感受到这些指导灵的爱。

今天我想讲一讲为什么你们有时难于与内在智慧——因此也难于与指导灵——建立沟通。

你们之内运作着固有的恐惧，尤其在最低的几个脉轮处。在运用直觉和内在之眼——也被称作第三眼——的过程中，你们曾体验和经历过愤怒、暴力和拒绝。我想简单地讲一讲在你们经历的生命周期中都发生了什么事。

在遥远的过去，在你们来到地球之前，你们第三眼的能量可以顺畅地流动，你甚至可以将第三眼——位于头部中心——看作是你这个存有的中心。你经由第三眼感受和观察，并想要且能够立刻创造出心中的愿望。现在则有肉身作为缓冲器，你运用感官来感知和过滤外在的信息。如果你寄居一个不这么密实的肉身，就会更容易地进入直觉的核心——精神能量的核心，因为外在世界不再是如此的明显有力，你会更容易地感知内在世界。内在世界很容易根据你的意愿和希望发生改变，在梦中或者当你出体到环绕地球的星光层时，也会发生类似的事情，你能够在一瞬间将内心的愿望、想法、希望和渴望具体化。

你们也曾经滥用内在之眼——第三眼或觉知中心——的能力，例如我曾提到的那个发生过星系争战的时期（见《生命的疗愈：约书亚的传导》），例如你们的灵魂在其他行星和星系生活的时期。从那里，你们以某种方式——有时颇具强迫性且令人不快的方式——将第三眼的能量带入地球，我请你们再次感受这一能量。有时很难描述你们在那些遥远的世界和遥远的过去都经历过什么，现在我请你们以开放的态度对待这一可能性：你曾经强烈地体验过第三眼的能量，曾经以比较不友好的方式使用过这一能量，曾经为了满足自身的愿望强迫他人。

亚特兰蒂斯时期，这一能量在地球上有着巨大的影响。这一古文明拥有很高的科技水平，精通对地球上和大自然中各种元素的利

用。那时，你们中的许多人——你们这些光之工作者的灵魂——也在地球上轮回，你们熟知这一古老的能量——能使你感受、掌控和操纵的第三眼能量，并经由意愿中心将这一能量运用于地球。那时，从自我到心灵的意识转变刚刚开始，尚处于初始阶段。

那个时期，你们以不平衡的方式使用了直觉和精神力，不仅与地球的自然韵律不平衡，也与地球灵魂——地球上的原始居民——的情感内在不平衡。

和地球灵魂相比，你们来自于其它层面，从另一次元来到地球。你们在其它星球上有过丰富的经历，在某些方面上进化程度比较高，不过在心灵层面上还存在着鸿沟，缺乏进化。

我要强调的是，你们的眉心轮——通过与指导灵或‘内我’沟通就能激活它——承载着来自过去的负担，也可以说是羞愧和负疚。那里存在着你对自身力量的恐惧，因为你曾经滥用眉心轮的能量，且后来为此感到深深的惭愧。

也可以说亚特兰蒂斯时期的你们充满了傲慢和过度的自信，你们毫不顾忌地球之灵魂以及她的希望和愿望。你们这些光之工作者后来再次来地球轮回，试着以新的方式在地球上彰显自己的能量。

现在我略过亚特兰蒂斯之后的漫长历史时期，我的到来——基督能量藉由我的人格彰显于地球——形成了一个转折点。你们都曾经参与其中，这一新的能量唤醒了你们的心灵，在随后的若干世纪中，你们成为光之工作者，宣扬自由、爱和灵魂的解放。你们于内心深处感受到我所传播讯息的实质：生命的一体性、人类的

一体性以及人类和非人类力量——自然力量——的一体性。那时你们也运用第三眼，不过是以比较内在的方式，你们强烈地渴望将已经觉醒的心灵能量带给这个世界。

然而，这个世界尚未准备好，它充满了混乱，负面能量过多。在我到来以及随后的几个世纪中，一种沉重密实的能量试图控制这个世界，这是以政治和宗教形式体现出来的权力能量。你们以自由战士的身份进入这个世界，并于内在进行着从自我到心灵的转化，你们想要以自身的灵性能力来改善这个世界，想要使其变得更加公正和平衡。

那一时期，你们也想要使自身的女性能量更好地流动和运作。你们想要更好地运用直觉力，通过与内在世界的沟通来接收信息、图像、符号和感受。这一女性能量在过去的 2000 年中受到了极大的压制。

这也与亚特兰蒂斯的能量有关，在亚特兰蒂斯时期第三眼的能量被滥用，也可以说，女性能量在那个时期也处于不平衡的状态，男性能量——意愿、自我、太阳神经丛——亦如此，它在那个时期充满了对权力的渴望。

耶稣基督到来后的 2000 年中，事情出现了转机。你们想要将新的能量带给地球，也在这一过程中经遇了各种阻力。

多次轮回中体验到的创伤依然如影随形地跟着你们，即使你们一直努力地藉由内在工作超越它们，尤其是现在！可以说你们感到很难自由地运用直觉、内在能力和第三眼，对于你们来说这就象披着斗篷，带着面纱，既具两面性，也是双重的负担。

一方面你曾经在遥远的过去为了达到某种利益运用这一力量去强迫他人，无视生命本身的平衡。另一方面——这就是第二负担——你带着敬意运用这一力量时却遭到来自社会的各种阻力，这使你对‘真正的自己’以及是否真受这个世界的欢迎失去勇气和信心。

由此产生的恐惧——它们目前居于最低的几个脉轮——一直跟随你走过漫长的历史。你依然记得过去那个滥用力量——或权力——的你，也记得那个充满无力感、独自畏缩、被充满敌意的外在世界拒绝的你。

你是否感受到这一能量的综合性？一方面你拥有一种古老的力量却不知该如何运用它，也不敢确定是否应该运用它。另一方面，你的内在有个无助、疲惫的孩童，因为前几世经遇的种种阻力而感到沮丧。这确实是一个能量的综合体：你们目前面临着不同层面的能量。

不过有一点却是肯定的：心的领域对你们敞开着门户。你们于内在正在迈出这一步，这是从自我到心灵这一伟大转变历程的转折点，它确保你们能够再次以自由和充满爱的方式运用直觉和内在智慧。这根本就是你们自有的能力，你的内在之光——内在深处的力量——渴望流向外在世界。是的，旧有的恐惧和迟疑确实依然存在，你可能自问：“我好象以前这样做过却后果惨重？我是不是在犯同样的错误？是不是在唤起同样的阻力？”这些都是旧有的恐惧。现在你只需认识到：“一切都变了，这些恐惧都是旧有的恐惧，它们已经成了历史。”路已展现在你的面前，一种新的能量之波在等待着你。

基督能量已经大规模地在你们心中诞生，它确保你们能够安全地在地球上运用自身的能量。此时此刻地球欢迎你，热烈地欢迎你。这个世界已经听到和看到你们，你不必再躲藏。就是现在！现在就是你让自身之光闪耀的时刻！你是安全的，请于内心深处感受这一点。你并无恶意，也不想强迫他人做什么，你只想发自内心地在这里与他人分享你的爱。享受你与兄弟姐妹在一起的快乐吧，请向那些需要帮助的人伸出双手，带着深深的爱、平等心和对生命的尊重响应他们的呼唤。

经过所有这些生命周期，经过生生世世，经过所有这些体验之后，你能否感受到内心拥有的纯洁？此时此刻你能否感受到内在的纯洁核心？在腹部，在心中？一旦你感受到它，你就再也不会恐惧，不会再唤起任何阻力和敌意。请相信这一点！一旦你理顺了自己，这个世界也就不会再阻碍你。你可以做真正的自己，可以自由地给予，阻碍你的只是你对过去的回忆，不是现在的因素。请试一试，我不能保证你什么，我只能说这是生命的规律，同质相吸！当你能够感受到内心深处那爱和纯洁的核心时，你也会在一生中吸引同样的爱和纯洁。这就是生命的定律，你是什么就吸引什么，你在这个物质世界中繁育自己的能量。

要为自己感到自豪。请感受你所取得的成就，你在这里，这就是成就。虽然你遭遇了如此多的黑暗和沉重的能量，你的天使本质依然完美无损。你在这里，此时此刻。你是完整无缺的，你那古老的光和爱的核心、你的神圣内我此刻都在这里。请与之连接，感受这一能量也流过你的腹部，流过受损的几个较低的脉轮。黑暗和负面的情感能量居于那里，它们可能会让你猝不及防，使你偏离自己的中心。不要试图消除它们，你只需专注腹部那纯洁、

真诚和神性的光芒。

请感受：“本然的我就很好，我拥有完整的纯洁内我，我无须完美，无须成为他人，我就是我，这就很好。”臣服于内在的力量和明晰，珍惜它，觉知你就是它。它是你的‘本我’或‘高我’，来地球轮回，居于肉身之中。透过感受这一内在之光，并使其最大程度地沉入你的肉身和这一物质实相，你便成为管道，并以这种形式传导。请感受它如何与地球建立连接，感受它经由你的双腿流入大地；感受光在地球上生根，并以各种各样的方式助你感知和接收你一生中所需要的一切讯息；感受你就是光之树，无需外在的任何事物。周围的一切，一切光之存有——无论他们在地球上还是天国中——都在你的身边佑助你。重点不在于他们，而在于你！这个世界欢迎你，你是充满智慧的老灵魂，我带着深深的敬意问候你们。我们是平等的，你们与我之间并不存在层次上的差别，我以朋友和兄弟的身份站在你们身旁，为你们的未来深感喜悦。

谢谢你们。

## 指导灵的角色

亲爱的朋友们，

谢谢你们来到这里，很高兴能和你们在一起并感受你们的能量。

我深爱你们，熟知你们，我和你们在一起，尤其是在黑暗的时期。

今天我想讲一讲指导灵在你们人生中所扮演的角色。我按时间顺序讲，从你们出生于地球的那一刻起。关于‘指导灵的角色以及他们是谁’存在着很多迷惑和误解，因此我想做一些澄清。你们出生时，进入了物质性的地球实相，这一物质性并不存在于你出生前所处的彼岸。每一次轮回，你都如跃入深渊。尽管如此，你们并非独自一人，灵性导师——也可以说是你们的灵性父母——随时陪伴着你们。

每个出生的婴儿都有两个指导灵陪伴——一位女性和一位男性，他们从一个人出生的那一刻起就相伴左右，可以说他们是你在天国的父母。你们就这样出生于一个‘能量网络’中，两位生身父母用他们的能量迎接你，两位灵性父母在天国送你出发并在你的一生中看顾你——他们大多悄然地陪伴着你。这些指导灵扮演什么角色呢？你有男性和女性两个指导灵是有原因的，这些指导灵常常是熟知你的灵魂，他们曾经在你的某些前世中扮演过重要的角色。你与他们有着内在的连结——平等的友谊。你们之间并不存在层次高低的区别，只是所居次元不同而已。

成为你指导灵的存有，与你有着深度的内在连结，你们之间也有着一起在地球上次次轮回时建立起来的情感连结。此外，与你有着连结的指导灵居于天国，不受限于地球实相的沉重和幻相，因

此能够佑助你。你们之间的连结既经由腹部也经由心。指导灵以个人性的方式——不只是抽象的宇宙大爱——爱你，你们之间的连结是个人性的。此外，指导灵拥有强大的心灵能量，透过这一能量，指导灵以超越地球实相的方式佑助你，他（或她）温柔地走近你，充满了耐心，从不评判你，无条件地佑助你。

指导灵之所以能够做到这一点，是因为他们居于没有评判的次元，他们以充满爱和友谊的双眼看着你们，希望能够支持和鼓励你们。他们不能替你解决问题，却默默地站在你身边以无条件的爱拥抱你。

男性能量和女性能量是原型能量，因此存在男性和女性的指导灵。男性和女性能量在你们的人生中以及自我整合之路上扮演着重要的角色，男性指导灵给予你的能量不同于女性指导灵。女性指导灵较常赋予你温暖的、充满爱和疗愈的能量，男性指导灵则会帮助你设定方向、付诸行动并在地球上彰显自己的能量。你通常觉察不到他们对你的影响，尽管你从未感到与他们有任何沟通，他们的能量却在你之内，是你的一部分。

我现在描述的指导灵——自从你出生的那一天起就一直陪伴你的两个指导灵——是你能量系统的一部分。他们就在你的生物能量场中，当然，他们永远不会强迫你或者干涉你的生活，尽管如此，他们依然构成你能量场的一部分，因为他们是你的灵性父母。

你也可以这样看。一个孩童，在他一生中的最初阶段属于他的生身父母，与他们有着密切的关系。这一阶段，他不仅在物质上，也在情感和精神上依赖父母。他与父母之间有着亲密的连结。你与灵性父母的关系与此相仿，你需要他们的佑助以维持平衡，踏

入被幻相蒙蔽的物质实相本不是什么轻松之举。

我们不否认地球上存在着黑暗，找到自己的路并不容易。每一次新的轮回中，你都在努力地跃出坠入的深渊，以能够将头伸出水面并感受和认知：“这就是我，我在这里，我知道我是谁，我记得我来自何处。”这一刻到来之前，你的指导灵帮助你维护自身的能量平衡，你需要他们的帮助以忆起你的神圣本源，与你的神圣本源建立连接。

指导灵在不被察觉的情况下发挥他们的能量作用。你能够有意识地与他们建立连接，但却不是必须的。与他们的连接可以是各种不同的形式：安心感、突如其来宁静感、对人生的信心——即使在身处逆境之时；也可以是一些并不强烈的感受：积极正面的感受、充满光和喜悦的感受——即使从表面看来并不如意。指导灵于这些时刻与你沟通，履行父母的职责。

此外，指导灵——他们承诺在这一生引导你——并不一定必须永远陪伴你。当一个人点燃其内在之光，与自身的心灵能量建立连接，并感受到生命之真相时，他（她）就是自己的指导灵。他（她）的天使能量——你们称之为‘高我’的能量——开始觉醒，并一路照耀他（她）的人生。这个人会关爱自身的情绪问题，关爱他（她）觉察到的那个迷失的内在小孩。

你孩童时期经遇的情感问题，会一直伴随你到成年。一旦你认识到自己就拥有疗愈这些情感问题的力量，认识到自己就能够拥抱内在小孩并成为它所需的父母，就是指导灵放手的时候了。他们会退后一步，这对他们来说是深感圆满的时刻。这是你自己走向内心、关爱内在之恐惧、疲惫和烦恼的时刻。当“我知道啦，我

感受到啦”的感觉在你心中升起，你的灵魂，你的天使本体，你的‘高我’就在地球上诞生了。这一时刻你的灵性父母就会后退一步，他们远距离地看着你，你能够从能量层面上体验到这一点。有些人则确实能够真切地感受到他们的指导灵退后了一步。这时，你以快乐、充满力量的方式独自前行，自己确定路线，拥有力量和觉知，并以自身之光照亮前行之路。

颇具悖论性的是，虽然放下对指导灵的依赖是你的一大成就，你却无需有意识地这样做。它只是‘附加效应’，随着你逐渐成为自己的守护天使，你的‘高我’逐渐与身处地球实相的你整合，它自然就会发生。它发生在许多人身上，发生在所有致力于灵性成长的人身上，他们不断地将更多的神性之光、更多的灵魂能量带到地球上。

这会使地球发生巨大的变化。一旦灵魂之光深植于大批人中，巨变就会发生。你们现在所处的这个时期，光和黑暗都会增强。你们被邀请跟从内心的声音生活，信任自身的力量，信任上帝，这一渗透万事万物——也包括你们的地球实相——的灵性能量。

此外，经由业已觉醒的心灵，你也可能和其他指导灵、灵性导师或天使建立连接，但他们不是你的个人指导灵。他们是协助者或导师，你可以从他们那里接收灵性能量，以助你将自身的心灵能量展现出来，并使其扎根地球。你们将这一现象称为‘通灵’。一般来说，通灵传导不是与你的个人指导灵——你的灵性父母——连接，而是与某一能量体——灵性导师——建立连接，他会帮助你使内在之光变得更为有力量，助你将内在之光影显于地球。

一些人对此感受到强烈的召唤和渴望，这说明这条路比较适合他

们，这是一条合作之路，与你的‘高我’、心灵能量、天使能量或光之能量合作，它们与你融合在一起。这一合作为你带到地球的能量赋予新的特性，使你更能够激励鼓舞他人，帮助他人看到自身的力量，看到他们自身的爱。通灵的作用就是：将神圣的灵感，将属于每个人的光清晰地植入地球实相。并不是说，一旦你的心灵觉醒并成为自己的导师，你就能够自然而然地与那些光之存有沟通——或者说你就自然而然地能够通灵。很有可能你的灵魂选择了以其他方式彰显自身之光，也可能你的天赋就是在社会中做某一具体工作——无需使用这些灵性通道，以自己特有的言行闪耀自身之光。

所以说‘通灵’并不具有普遍意义，它只是一些人在地球上展现‘高我’的一种方式。另一些人则会使用其他方式，其价值并不因此而降低。自古至今一直如此，人们应该于内在找到比较适合自己的彰显自身能量的具体形式和方法，并不存在什么事先制定好的规则和方式。重要的是，你与心灵、与内心深处的渴望建立连接，并感受它们将你引向何方。

也许你经由心灵与某一指导灵连接，他是一个辅助者，在你耳边轻言细语，使你开心，使你自信，这就是这一指导灵的角色；也许你与你的个人指导灵之一建立了连接，他（她）将其父（母）性能量赋予你，使你获得勇气，更加信任自己的内心；也许你与希望传播宇宙讯息的光之存有建立了连接，他们来助你将内在的工作彰显于地球，他们的讯息更具宇宙性，与他们的合作能够助你明确地向世人展现你的光和爱。至于与他们的合作是否有益于你的自身成长，你自己能够感觉得到，如果你感受到激励和喜悦，就建立并尝试这一连接。核心目标是将你自身的心灵能量扎根于

地球，无论怎样做、在何处、以何种方式进行都可以。

‘帮助’无处不在。我们所处的次元中有无数个爱和光的存有时刻准备着帮助你们。你只需呼唤和感受他们对你的帮助，无需勉强，任他们的能量自然、自发地接近你。并不是说每个人在灵性成长的路上都需要通灵或与指导灵连接。在某些灵修团体中，能够与指导灵沟通被看作是灵修之路上重要的一步，甚至是必须的一步，它表明你走的路是正确的，证明你高于他人。这完全是误解。在地球上生生世世的轮回是为了与你内在的天使、你的‘高我’、你所是的‘光之存有’建立连接，是从中感受喜乐、轻松和愉悦，是完全地信任你的灵魂知道什么是最适合你的路，是在生活中聆听并敢于遵循内在的感受和渴望。这就是与地球建立连接，是成为你的‘高我’。

与指导灵沟通能够对你有所帮助，也使你感到愉悦，仅此而已。不同的人选取不同的沟通方式，重要的则是问题的核心，这一核心是你们，而不是指导灵。你们走在自己独有的人人生路上，经遇黑暗和光明，面对内在无法轻松流动的能量。你们学着逐渐成为自己的导师，成为你的‘高我’。你看到这其中的相似性了吗？最初你在地球上是一个有灵性父母陪伴的孩童，他们真的就在你身边，在你的生物能量场中。随着内在的成长，你逐渐成为自己的指导灵，并将指导灵的能量内化为心灵的能量，从而成为自己内在小孩的灵性父母。你带着爱和喜悦放开自己当初的灵性父母，就象你在物质实相中离开你的生身父母一样。现在你开始走自己的路，以从未有过的坚强独自上路，并成为自己的佑助者和支持者。你完全信任‘真正的自己’。

指导灵是工具，不是目标。他们最大的喜悦就是看到你能够独立

自主并找到自己独特的路。他们非常信任你，请感受他们的信任。这个空间里（指进行通灵传导的空间，译注）充满了希望佑助你们的能量，不只是我的能量，也有天使的能量，以及你们指导灵的能量。他们因着你们聚集在这里，以充满尊敬的目光看着你们。请在这一刻感受他们对你们的敬意，对你们在地球上所走过的路——有时是如此的孤独和孤单——充满的敬意。他们为你们服务，对能够支持和鼓励你们心怀喜悦，请感受这一小片人间天堂的温暖和爱，请对我们敞开心灵以使之成为可能（指感受温暖和爱，译注）。一个敞开心灵的人对我们来说是最大的喜悦。通过敞开心灵，你们将自身的光和爱扎根于地球，这一光和爱将会辐射给他人，并得到广泛传播。你们都是神圣之光——你们自己的神圣之光——的人类管道，我在此感谢你们的到来以及你们在地球上所做的一切。你们创造着不同。

## 轮回的意义

亲爱的朋友們，

我在这里，和你们在一起。我的能量在这里，并因着你们的心灵而增强。‘另一边’的能量，彼岸的能量，只有经由人们的心灵才能流入地球。你们在这里，对我——约书亚——敞开心灵。我曾是基督能量的代表，你们所有人正在努力使这一能量诞生于你们之中。

我在这里，如助产士一般，帮助你们理解一种阵痛——你们所有人都与之相关且身处其中。

不要忘记，你们是执行者，你们使（基督能量的）诞生顺利完成。我们只是助产士，向你们发出认知的讯号，帮助你们信任自己，并不断地将你引回基点，引回你内心的智慧，引回你的本质。

指导灵、天使和人类之间最大的区别在于：你们是正在轮回的存有。今天我想讨论的就是轮回，轮回的意义。

你们中的许多人认为在物质实相、在肉身中轮回是存在的较低状态，是充满幻相、恐惧和黑暗的状态。你们相信自己的任务是向上攀缘，脱离这一状态，重归于光——你们的本源和故乡。

我告诉你们，你们的使命和任务是将光带给黑暗。这就是轮回的真正意义：你们将天国之光，从宇宙层面，以地球上的方式，展现在地球上。这就是你们来地球的伟大意义：改变地球实相。你们来这里的目的不是超越这一实相，而是更深入地进入这一实相，用你们的光照亮这一物质实相以及所有组成它的细胞。

你们是先锋，我们站在你们的身后和身旁。你们正在进行着伟大的工作，我请你们用片刻的时间来感受我们对你们的敬慕和尊重。你们仰视我们，将我们看作光或真相的‘至高源泉’，然而，此时此刻重要的并不是‘上天的真相’，而是‘轮回的真相’，你们现在正在将它在地球上实体化。

在几乎毫无阻碍的天国中知晓和理解一些事情，是轻而易举的事。将这一智慧带到物质实相中，并使其具体展现出来，这才是神奇，是最值得尊敬的壮举。因此，我请你们对自己的物质实相之旅充满敬意，你遭遇的一切情感和感受——遗忘、周围环境的不理解、恐惧和怀疑——都是你们旅程的一部分，这正是你们在物质实相、在幻相中需要点燃光芒的地方。

要看到你们旅程之伟大。你们来这里并不是毫无原因的。你们已经不再是学生，你们自己就是你们正在寻找的导师。你们才是导师，我们不是。我看着坐在这里的你们，映入眼帘的是坐在椅子上的天使，一些孩童聚集在你们身旁，一些充满恐惧的孩童。这些孩童是你们的情感——恐惧、失望和苦楚，是你们在地球上经历的所有苦难以及你们所携带的痛苦。

这些痛苦是一扇门，帮你完成使命，帮你将光带给物质实相，帮你作为光之天使来地球——它需要你们的光——轮回。

你们希望与指导灵建立连接主要是为了证实和确认‘你是谁’。你们有时会迷失，仰望天空，伸出双臂高声疾呼：“帮帮我！上面有没有更智慧的？有谁能为我指出一条路？”苍空寂静无声。

我们所做的，是微笑着看着你们，向你们伸出双手。无论我们多

么希望帮助你们减轻并承担痛苦，这却是你们自己的路。你们是接受了使命的智慧导师，你们决定将自身的能量带到这里，并因此经遇痛苦和苦难。

现在你明白为什么我请你尊重和敬慕自己吗？你们就是自己的指导灵！天使——你的神圣本质——的力量就在你之内，神圣之光就在你心中。

现在我想告诉你们如何与这一神圣之光建立连接，如何在物质实相中感受到它。首先我想指出你们与指导灵建立连接时可能会出现的一个陷阱——将指导灵看作是在你之外或之上的能够为你指明道路的存有。这是对环绕你们的灵性能量场的误解。与指导灵连接，重点在于将你内在较高和较低的能量——也就是爱和恐惧——连接起来。

指导灵所做的，只是助你一臂之力。你才是关键！你无需也永远不要违背内心的感受而听从他人的建议，无论对方是一个更高的存有还是你周围的人。要跟从你的直觉，你的直觉是你与周围的一切——也包括指导灵——建立连接的门户。直觉的价值在于，它是灵性的物质展现。你的直觉或心灵是连接宇宙和地球、天堂和人间的桥梁。

陷阱在于你过度地在你之外寻找。你有可能经由最高的几个脉轮努力地接近灵性层面，去感受和觉察那里的一切，却没有将其落实到日常生活——地球实相——中。

因此，重要的是，使这一能量下沉到你的胸部和腹部，并从那里感受什么对你来说是真正和真实的。所以我说‘感受’是你与周围

的一切——进入你能量场的一切——进行沟通时最重要的尺度。因为感受并不居于你最高的几个脉轮，而是处于你的胸部和腹部，居于你轮回地球的那部分。

因此，请看清这貌似矛盾的一点：你的试金石就在你较低的部分——你的情感、腹部、本能和直觉中。经由那里你可以感受到某一事物是否是真实的、是否适于你或对你的人生之路是否有意义，就在此时此地。你也可以借助一个画面想象这一点：想象你是一个天使，坐在一把椅子上，从较高的次元落到这里，你敬仰的那些‘高层’灵性能量——导师或天使——就在你之内，本就如此。

在地球上‘崭新’的一点则是：你周围有一些孩童。想象他们围坐在你身边，有男孩也有女孩。或许你只是感受到他们，也或许你只是看到一些颜色，这都不重要。他们就在那里，代表寻求疗愈和关爱的那部分你，他们需要你，需要你的天使能量，需要你独特的天赋——它使你有能力拥抱并引导这些孩童。这些孩童是二元性、天堂与人间之相遇、爱与恐惧之融合的产物。这一相遇是你们的‘工作领域’，是你们正在做的事情。

请感受你是一个天使，完美无缺，在穿越幻相的帷幕时并未迷失。你就在这里，环视你身边的孩童，告诉他们：“我是你们的指导灵，请感受我，不要害怕，现在我就在这里陪伴你们。在这一物质形式中——在肉身中——我变成了一个天使。”这些孩童需要指导灵。

如何才能成为他们的指导灵呢？

首先，通过感受你是谁。这也是我此时此刻在这里的原因——让你们感受到你是谁。所有有着纯洁意向的指导灵都如此。他们轻轻地敲一下你的肩膀：“嗨，还记得吗？醒一醒，还记得你是谁吗？不要忘记自身的光，你不需要外在的任何人。我们会时时提醒你看到自身的光。”这就是指导灵的作用。

因此，不要质疑内心感受到的征兆或讯号，如果你感到“这对我有益，适合我，对我来说是真的”，就不要去质疑其来源——来自你自己还是指导灵。问问你自己感觉如何，这是否对我有益？我是否因此感到轻松？这是否使我感到开心？如果你收到某一指导灵发送给你的画面，也问问自己：“我是否因此感到开心？这是否使我感觉良好？”如果答案都是肯定的，就没有问题。

形式并不重要。无论你有一个、五个或十个指导灵，这都不重要。重点在于你，在于你独特的光。只要能够帮助你在物质实相中再次感受并保持自身之光，就是好的。创造你自己的游戏，你自己的世界。如果你希望与指导灵建立连接，觉得这使你感觉很好，使你更加有力量，就去这样做。如果你更希望回归内在的宁静，通过你的身体、腹部和心灵来感受真相，这就是你的路。找到自己独特的方式，不要受惑于来自外在世界的理论或条条框框。如果它们并未与你内心深处的感受、你的经历以及你的参照体系产生共鸣，就没有任何意义。

我在这里，一方面是鼓励你们建立与指导灵的沟通，一方面也帮助你们全面地看待这一沟通。重点在于与你自己、与爱和光建立连接。爱和光无所不在，上帝并非只以一种形式存在。祂是一个能量场，基督也是一个能量场，不再是曾经轮回地球的那个人。请与这一能量场共舞，找到适合你的形式，并信任它。如果你的

能量开始流动、你感到自信、真切地感受到光经由你的双腿流入大地，就说明你做得很好。不要将事情复杂化。

我今天在这里，支持你们走自己的路，提醒你‘你是谁’。请感受我的光，我的力量，要看到我的光就是你的光，我的力量就是你的力量。我们是一体。想象你对光敞开，天国和地球的光在你之内融合，让它流入你的腹部、双腿、膝盖、脚踝和双脚。放松全身的肌肉，让光经由双臂和双腿流向体外并拥绕你周围的孩童。

看着离你最近的那个孩童——最需要你帮助的孩童。感受他（她）的情感和能量。观察他（她）的面部表情，他（她）的眼睛在诉说什么？你从他（她）的内心中感受到什么？请感受这些，你无需看到什么。这个孩童就是你，你最需要帮助的那部分。

请感受你的内在力量和智慧——使你能够帮助这个孩童的内在力量和智慧，这就是一个指导灵所做的事，问问这个孩童都需要什么，以能量形式赋予他（她）所需的一切。或许你只是说：“我在这里，不要害怕，你在我这里很安全。”，便已足够。

最后，我再次请你们尊重和敬仰自身的力量，敬重你们为地球带来的一切，敬重你保持在心中的光。

今天就谈到这里。

谢谢你们。

## 十字架的象征意义

亲爱的朋友們，

我们在爱中問候你們。今天我并非孑身獨行，我的母親瑪利亞以及抹大拉的瑪利亞的能量也在这里。

我们三个都在这里，基督能量的男性和女性面向融合在一起，我们一起疗愈你们。此时此刻，男性和女性能量必须互相连结，彼此谅解，以圆满地回归历史的起点。

因着女性能量——疗愈和安慰你们所有人的能量——的影响，今天我的能量变得更加轻盈和溫柔。请接纳我的能量，让这一溫柔地疗愈你、珍爱你的能量流过，流过你的双腿、双臂、胸部、喉部、面頰和头部。请允许我们今天与你们共享这一能量。

我们就在你们身边，在（新意識能量）诞生于地球的时刻，我们就在人类身边。今天，我想给你们讲讲我的过去，讲讲十字架的象征意义，以及我被钉上十字架这件事。

我在地球上生活时，得到周围许多能量的支持和佑助。我并未独自一人完成自己的使命，并非孑然一身，我无法独自一人完成自己的使命。不过我确实是基督能量最显见的代表。在我身边，有许多佑助者和守护者，他们帮我将基督能量以最明显的方式传导到地球上。我身边的女性在此起到了重要的作用，这些女性溫柔、珍爱和保护性的能量环绕着我，支持佑助着我。

瑪利亞和抹大拉的瑪利亞是女性能量的重要代表，她们使基督能量在地球上的誕生成为可能。

你们所有人——那时所有正准备轮回的光之工作者灵魂以及已经投生地球的光之工作者们——也曾支持和佑助我。你们都决定要共同努力，以使这一新的能量之波——基督能量——在地球上诞生。你们所有人都在灵魂层面上与我相连，你们都知道我将重来，并为我铺平道路。因此，我并非独自前来，我只是这一新的能量之波——它被所有光之工作者灵魂共同承载着——最显见的那部分。

现在我带你们进入十字架的画面。

你看到被钉在十字架——爱和悲剧的融合点——上的我。想象你看到我被钉在山上的十字架上，想象当时你也在场。事实也确实如此，你们的精神或肉身与我那一生有着强烈的关联。可以说，那时我代表着你们，我也同时将你们的能量传导并深植于地球：你们的希望、愿望以及你们未来的目标。

因此，那时的我远不止‘一个人’，我携带着很多的能量。很难精确地解释那时的我到底是谁，我并不高于你们，我为你们指出方向，指明未来——你们所有人都知道那就是自己的目的地。

你看到十字架上的我。那里发生了什么事？是的，我在受难，我忍受着痛苦，忍受着身体上的剧痛。我看着周围的人们，有人在笑，满足地笑；有人在哭，带着深度的绝望和失望；他们身陷世间的苦难，不再相信我所传播讯息的力量。

你能感受到十字架钉刑所引起的理想幻灭吗？我唤醒了这些情感。

然而，被钉上十字架的并不是我。我的‘高我’——基督能量——

依然完整无缺。那只是一场宏大的舞台剧——只是一出戏，通过这场戏各种情感被唤醒。我使用‘舞台剧’这个词并不是为了淡化这一切，而是为了指明：我被钉上十字架这件事唤醒了不同的情感角色，它触动了你们灵魂的核心。

你们不得不面对怀疑、困惑和惊骇以获得纯正的知晓——它如同你心中的幼苗，你终于知道：是的，这是对的，是好的。你们知道我指明了一个新的可能，一种新的能量；知道我能够超越十字架钉刑所伴随的情感。

在某一层面上，我并未受难。藉由我周围的爱所赋予我的力量，我能够承受这一切。因着这些充满爱的力量，也因着与我共患难的人们，因着源自他们灵魂的光，我能够超越这一时刻。我可以无视肉身之痛，无视我所受的折磨和体验到的情感，并以同理心——基督能量的核心——温和从容地超越它们。

带着同样的同理心，我俯视自己的苦难和死亡——它看起来是如此的残忍和不公。我的到来以及我的能量会唤起种种阻力和抗拒，我早就知道这一点。我唤醒了支持者和反对者之间的游戏，而我——身处游戏之中——则带着同理心温和地旁观这一游戏，既观看支持者，也观看反对者。

我看着我所爱的那些追随者们，看到他们的抗争、怀疑和理想的破灭。

我看着我的敌对者，他们在迷失、愤怒和不解中要把我钉在十字架上，消灭我，我完全理解这一切。

我之内聚集着无数基督个体的力量，这一力量也来自于你们的心

灵。我使它们实体化。我是你们的榜样。然而，请看清：你们的能量承载着我，我周围爱的能量——你们是其中的一部分——承载着我，否则的话，你们不会如此地被我的到来和我的本质所触动。

在我被钉上十字架的画面中，你看到极度的苦难，它也显现在周围人的脸上。与此同时你也看到超越这一时刻并体验福佑——巨大苦难的对立面——的可能性。我之所以能够承受这一切，是因为我有着宁静和慈悲的精神，它来自于基督能量和我周围的力量，也包括你们的力量。

我能够经由风暴的寂静中心观看这一切，能够以同样的目光观看我的反对者和追随者，充满慈悲和爱的目光。

你能感受到风暴中的寂静中心吗？这一能够承受一切，且不受任何干扰——无论它来自支持者还是反对者——的寂静中心。这是一种能量，它是受造界的中心，使极端事物走向合一。在我眼中，你们都是平等的，都曾经历过两个不同的极端。

你们在成为我的追随者前，也曾做过施害者，也曾是魔鬼，你们扮演过二元实相所能提供的所有角色。然而，这并非事情的本质，你们人生之路的目标是体验隐在各个角色之后的精神上的寂静，这是贯穿你的真相，将你与宇宙中所有的生命连接在一起。

在此意义上，我是宇宙导师，我被钉上十字架这出戏有着多方面的内涵。在我被钉死之后的若干次轮回中，你们一直在整合这些不同的面向。你们自己也被钉上了十字架——因着传播神圣之光而被拒绝和被审判，你们目前正在疗愈这一伤痛。

我为你们描述的十字架画面，只是一个简洁的画面。画面中同时存在着极度绝望痛苦的能量以及慰藉和疗愈的能量。所有这些面向都曾出现在你在地球上轮回的生生世世中。

现在你们正‘坐在寂静的边缘’。你正在接近风暴中的‘寂静中心’，二元实相和混乱中的寂静中心。

请感受你正被钉在十字架上，感受那极度的痛苦。这可能是肉体上的痛苦——暴力、酷刑，也可能是精神上的痛苦——受拒、恐惧、被遗弃。“啊，上帝，您是否已将我遗弃？请看看我正在受苦，请看看我被无视。”

你熟悉这一内在的感受吗？我也曾体验过它，与此同时，我也感受到将我提升的慈悲力量，它用充满爱的双臂环绕我，承载我。我所熟知的基督能量承载、拥抱着我。母亲以及爱我的人的能量使我能够彰显基督能量的男性面向，使我能够保持在那一时刻不可或缺的慈悲和温和，并使其深深地扎根于地球。他们使我能够在那一时刻超越并原谅所遭受的折磨。

你们也在做着同样的事，在你们的人生之路上，在你们轮回的生生世世中。请尊敬自己，请感受你完全能够用觉知拥抱自己，虽然你正被钉在十字架上。

在地球上最近一系列的轮回——尤其是在我来到地球之后的生生世世中，你们扮演着受害者的角色。在这些人生中，你们强烈地体验着暴力和攻击性的另一面——受害者的一面，你们的理想也因此破灭，就象我被钉上十字架时由追随者变成旁观者的那些人一样。

你们强烈地经历体验了理想的幻灭，现在到了放下的时刻。在这一时刻，你感到已经来到了使命的核心，自身力量的核心，神圣的寂静中心，可以拥抱一切——你的苦难和力量以及累世集聚起来的黑暗面向——的合一中心。

关于内在的寂静中心和放下十字架——受难的象征——这两点，我今天还想再多谈一些。

寂静是一种神奇。我们平时使用这个词来描述没有噪音的状况。然而，寂静远不止于此。寂静是精神的集中，是对自身能量，对自我存在的强化。

你可以留心一下，当你独自一人并身处寂静时，是什么样的感受。电视、收音机都被关掉，你无事可做。那时，你会更真切地感受到自己，对自己的觉知變得更加明晰，而且你会有某种强烈的感受。这有时也会发生在夜晚，当你从睡梦中醒来，在没有任何干扰的情况下，你会更强烈地感受到自我，外在的一切都渐渐远去。

或许你因此有一种受迫的感觉，因为某些不愉快的想法冒上心头，使你不安。你也可能感到精神紧张，你的某些情感被唤醒。

一旦你接受了这一寂静，你的内在可能首先变得更加繁乱。你觉察到早已存在的忙乱——忙于应对外在的事物和活动，因此，你的内在首先变得更加纷乱繁杂。

贵在坚持，而不是在这一刻逃开。重要的是再退后一步，将所有的想法和情绪都看作是外在的事物，就象车外的噪音、人群的嘈杂声以及收音机所发出的声响一样。再向内走一步，进入真正的寂静，你内心深处的寂静。

你的心灵中心充满了寂静——没有时间性的‘空’，那是纯粹的期冀。在那里，你可以带着好奇和惊喜之心觉察自己，在本属于‘真正的你’的寂静中觉察自己。

请感受一下，这一寂静既不具时间性，也不具空间性。尽管如此，这却是真正的你。请在寂静中觉察内在的情感或想法，与其保持一定的距离。你完全可以温和平静地觉察自己的情绪。

情绪来了又去……想法去了又来……它们来做什么？请以好奇的旁观者的目光观察它们。

身处寂静，是一种富于弹性的觉知形式，是以开放的目光看待一切。寂静对一切事物都说‘Yes’，寂静无需任何空间，它拥抱一切，以温和慈悲的目光看待一切。

你常常突然明白都该做些什么。如果你还是不知道，不知该如何解决某一问题，又该如何对待某一情绪、恐惧或某一折磨你的想法，就请试着在寂静中平静地观察它，在寂静中感受这一情绪，拥抱这一想法。

在寂静中观察内在最深层的情感以及你认为最难面对的事情，其结果是什么？你将自身的能量从问题中抽离，让这一问题在寂静中消融。

在寂静中没有答案，也没有问题；在寂静中你回归自己；在寂静中你放下一切，接受一切事物的本然，将一切都看作是‘生命之本然’的外在表达形式。

还记得那个画面吗，我在十字架上看着我的追随者和审判者的

脸？他们对我来说是一体。我不评判，我在寂静中看着他们。现在请感受你那颗跳动的心，感受你内在的寂静本质，就在此时此刻。请感受寂静，敞开心灵，给予自己更多的爱。

选择你的一个面向——让你嫌恶、使你烦恼的面向，选择最先浮出表面并唤起你抵触情绪的那一面向。从内心的寂静中观察它，用手捧起它，静静地看着它慢慢显出本质。它是什么？恐惧？烦恼？它是否是曾经的旧痛？你希望消除它吗？它来这里是为了带给你什么？这一使你烦恼的负面能量是否携带着某些讯息？

静静地观察它，接受本然的它。如果没有答案自然浮现，就告诉这一能量：“请继续留在你现在的地方，没有问题。我在这里，在我生命本质的中心。我不是你，不过你可以留在我这里。到我这里来，不要担心，我会接纳你。虽然我并不确切地知道你是谁，不知道你要带给我什么，但是我允许你在我身边，作为我受造界中的朋友，帮我了解我需要你为我做些什么，让我看到你为什么在我这里。”

与你内在你最嫌恶的能量和平共处，从心灵的寂静中心观察它。答案永远在寂静中，而不在忙碌的外在世界。经由内心，你才能觉知你都拥有哪些可能性。

一旦你敢于穿越内在的不安，沉入寂静；一旦你敢于体验强烈的感受，敢于面对寂静，一切都会逐渐明朗化。

不要强迫自己，让一切缓缓地展开。寂静是开放、温和和不强迫态度的展现。被钉上十字架的我并不是一个全知全能的人，不过，我身处内在的寂静中心，因着这一承载我的寂静中心，我能够全

然地接受一切。

请牢记这一画面，并看到你在自己的人生路上正做着同样的事情。你正在努力超越自身‘被钉上十字架’、被拒绝、被遗弃的感受，并以温和的目光观察内在的一切。

玛利亚和抹大拉的玛利亚的能量此刻也在我身边，带给你们无条件的爱。这意味着：接受你目前生活中的一切，以爱和慈悲观察它，接受生命之本然。请接受我们的爱和能量，并觉知你们所有人随时都可以运用这一疗愈的能量，在每一天的每一刻。

我们发自内心地问候你们，并赋予你们我们的爱。谢谢你们来到地球，来到这里，就在此时此刻。

## 光之管道

亲爱的朋友们，

我发自内心地欢迎你们今天来到这里。我们为你们的到来深感喜悦。目前地球上正在发生巨变，今年，在你们生活的星球上，这一意识转化过程将变得更加明显。许多矛盾和冲突将会呈现出来。意识成长之处，所有的旧有恐惧都会浮出水面。存在于世界各地的旧有情感——愤怒和沮丧——也会浮上表面，并通过各种现代通讯工具展现在你们面前。它们都需要一个解决的办法。

你们响应号召来参与地球上的这一转化过程。你无法不参与。你面对着一个选择：我是否跟随这一潮流？正在席卷你们地球的光之波邀请你挺身而出，邀请你信任自己，信任你的内在本质。你是来地球播种光和爱的天使，长久以来地球一直是黑暗能量占据的舞台，这一能量受益于恐惧，受益于对你们思想的统治和控制。

是你们，响应内心的召唤，来这里打破这一旧有思维、旧有能量的轨迹。你们渴望回家——对你所熟知的另一存在状态的回忆。你们常常以为这只是个人的愿望，其实它也源自你在地球上的使命。因着这一渴望，你会持之以恒地寻找记忆中的内心之光。你将会找到它，并让这一神圣之光照耀在他人身上，使他们幸福。因此，你的个人使命在很大程度上与你的灵魂使命相符合，而个人使命与集体使命的相合具有重要的意义。

曾经的历史经验如影随形地跟随着你们，在其中，你们将灵性和物质截然分开。你们中的许多人，在若干世纪以前——在你们的某些前世——试图将神圣之光带到地球上，并努力在黑暗时期维

护这一神圣之光。为此你们曾做出很多自我牺牲。你常常因着自己想带给地球的一切而遭受拒绝。你与众不同，不合主流，这导致了你的灵魂之痛。来地球轮回本身已经消耗了你不少的能量，却还要面对敌意和苦难，这对你的灵魂来说更是不幸。因此，你们于内心深处感到绝望和恐惧，并怀疑自己在这里是否真的受欢迎。

我告诉你们：这是你们的时代。这里欢迎你们，你们正在为一个深刻的转化过程做出自己的贡献。你是天使——这是你的最深本质，你们所有人都渴望在物质世界中感知自己的天使本质。这是你的个人使命：在一个远离天使能量、与其相异且否认它的能量环境中，重新认识你的‘天使本我’。如果你做到这一点——在个人层面上做到这一点，就会真正地触动他人，你的内心也会因此充满爱和喜悦。那时，因为你已点燃内在的神圣之光，你会找到适合于你的工作、（亲密）关系和居住地。那时，你就能够与他人分享，并因此为自己带来更大的丰盛。光吸引光。

你无需刻意地去平衡和分配：这是我的，那是其他人的。没有这个必要，施与受本就融合在一起。你越允许自己接受那一神圣之光，在所有细胞的最深层面上感受它，使其流动，他人就越能感受到这一神圣之光，并获得体验丰盛的机会。你的光能够点燃他人之光，你完全能够点燃并增强这一神圣之光。通过珍爱和滋养内在之光，你可以使他人获得丰盛。因此，照顾好内在之光具有极其重要的意义，如此这般，你在地球上成为自己想要成为的管道，为了自己，也为了他人。

关于‘作为管道’这一点，我想多谈一些。你可以将之比为沙漏，它的上半部直径比较大。想象你与宇宙建立连接，在这一沙漏的

基部，你站在地球上，双脚踏地。沙漏中部的直径最小，细沙——宇宙能量——经由此处流下。这一最细部位——铰接点——的意义在于：你可以经由此处与内在的最深本质建立连接并脚踏实地地将灵性世界——你的家——的能量导入物质世界。

你们轮回地球之际，深深地陷入了一个充满各种观念——关于应该或必须做什么的观念——的世界和社会，也同时深陷由此产生的恐惧。在物质实相中保持原始的神圣之光和内在直觉并不是一件容易的事，你具有人类的脆弱，而且自孩提时代起就吸收了很多周围环境灌输给你的观念，这些观念首先来自于你的父母，之后又来自于同学、朋友和同事们。你被灌输了很多恐惧，例如你的表现是否优秀，外表是否美丽，你是否讨人喜欢等 等。然后，你又被教会通过大脑思维来消化这些情感。

为了平缓内在的情感并再次感到轻松惬意，你开始采取各种策略以试图掌控自己的人生，不过这些都是徒劳。如果忽略内心的声音和直觉，情感和思维只能落入一个恶性循环之中。

我想为你们描述一下以恐惧为基础的运作方式是怎样的。想像一个圆，圆心是恐惧、被弃感和不安全感等等的情感。它们在你的童年时期便已形成——也或许是灵魂的前世记忆。一旦这些情感占据圆心，主导你的意识，它们就形成你生活、思考和感受的基础。你的思维将 屈从于这些情感，并不断强化这些恐惧、愤怒和忧伤，不断地验证你确实毫无价值，确实必须辛勤工作，必须克服种种困难极尽一切努力以融入社会。由此可见，思维本身实质上并没有独立的力量，它只是跟从为它指出方向的大师。一旦思维开始跟从恐惧、愤怒和忧伤等沉重的情感，它就会摧毁你。它会负面影响你的情感人生，对，甚至影响你的身体健康。这种

情况下，直觉被排挤到边缘，居于这个圆的圆周上。

想象一下，圆心处是你那些黑暗的情感。大脑思维围绕着圆心喋喋不休，因为它找不到任何解决问题的方法——只有一些貌似 的解决方法。在其周围，在边缘地带，是被驱离的直觉，只有在危 机时刻它才说得上话。

在情感和思维统御一切的不幸情况下，迟早会发生某些事情来 摆你，敦促你清醒过来。这些事件邀请你突破最内的两个圆环， 再次觉察或聆听内心深处的智慧，跟从你的直觉，你的心灵。

此类危机能够帮助你重新找到内在的平衡。其目的在于使你的 直觉——内心的智慧——再次居于你内在本质的中心。你的情感 和大脑思维将遵循它，遵从‘心灵’这位大师的指引。

这就是你们的目标，是传导灵魂能量的真正含义。灵魂处于中心 地位，处于首要地位，大脑思维是灵魂的仆从。由此，你的情感 会自然而然地变得更加宁静、轻盈和喜悦。

一直以来，所有指导灵——和其他那些来自更高次元的佑助能量 ——的目的都是为了提高你的直觉力以及你内心深处对自由和 爱的感受，使其再次居于你的内在中心。指导灵永远不会直接为 你提供某一问题的解决方法，他们只会轻轻地助你一臂之力，帮 你感知你早就拥有的智慧。只是，你的内在知识有时被推向边缘 地带，而你的指导灵则帮你将这一知识从边缘推回中心。这就 是指导灵的目的。指导灵不会直接为你提供解决办法，不会告诉 你该如何行事，不会给你最终的答案，指导灵只是激发能量的转化。

因此，感受到指导灵的存在便已足够，例如你感受到我的能量就

足矣。如果有某一能量在你的近旁，因着它你感到更加明晰、轻盈和快乐，感觉得到净化，那就说明这一能量对你是有益的，它帮助你明察或理顺某些事情。有可能你内在的某些想法、主意或画面会浮上表面，以回答你目前正在思考的某一问题。此时你或许会问自己：“这来自于我自己，还是守护我的指导灵？”从本质上讲，这并不重要！重要的是，此时此刻你身处内在的中心，身处神圣源头的中心。而这一神圣源头就处于你的内在中心，二者本无法分割。你指导灵的能量和你之‘高我’或‘深我’的能量本是一体。在那里它们融合在一起。答案来自何处并不重要。它来自于合一的层面，来自于一个充满爱的整体能量——它希望你和其他所有人都获得丰盛。不要问是谁在通过你讲话，信任那一源头。你就是那源头，其他的能量也在佑助你。答案本身便已足够，你无需知道更多。

能够鉴定这一答案的是你的感受，你是否感觉这一切都很对，也很好。

在我刚刚描述的画面中，情感占据中心，思维围绕情感，直觉被挤到边缘，在这种情况下，你总会感到一定程度的精神紧张和不安。你会觉得有些不对劲，心里不舒服，事情进展得也不顺利。一旦直觉又回到中心——本属于它的地方，思维就会成为一个友善的助手，帮你理清归纳，仅此而已，无需做更多。由此，情感也变得和缓、安宁，不再将你牵离自己的中心。如果你感受到这一切——感到明晰和自我觉知，就很好。这是你鉴定与指导灵之连结的重要标准。此时此刻，你就身处沙漏的铰接点；此时此刻，你就可以接纳‘上方’的能量，并将其传给‘下方’。

这一铰接点相当的细致精微。此处管道纤细，能量流经时需要相

当的力量以克服种种阻力。你需要一定程度的自律才能身处连结地球和宇宙实相的铰接点。宇宙实相开放、自由且充满了爱，而地球实相则常常是沉重且密实的。重要的是，你在这一铰接点上，与天地双方都保持连结；重要的是，你既能感知你的灵魂——你的本质——所拥有的清晰和明净，也同时保持与物质实相的连结，并使灵魂能量顺畅地流入物质实相。

在与灵性能量连接的过程中，宇宙和地球实相之间的平衡是至关重要的一点。对你来说重要的是：找到内在的寂静中心，与直觉建立连接，通过身体深切地感知内在觉知发送给你的讯息。

有时也会发生这样的事情，你们已经体验到那一寂静和放松的时刻，几乎就要感受到内在的智慧，却还是被大脑思维拉开。它已急着为你提供了一个答案，这一答案将你扯离内在深处的智慧——它居于你的腹部。

当你试着与‘内我’或指导灵建立连接时，重要的是，要通过身体来真切地感知答案，这样才能使答案具体化。与指导灵建立良好沟通的标志之一是：你的感受明晰真切，而且这一答案是切实可行的。通常，在你从‘内我’或指导灵那里得到答案之前，你自己已经感觉到：“嗯，这是一个好主意。如果我敢于这样做的话，会取得很好的效果。”通常，你需要做的只是一些简单、明了、容易的事情，它们不会颠覆你的生活。真正的灵性能量都已经很好地调谐于地球，它们所需要的，只是在地球上锚定自己，并在找到适合其生长的温床。

好的灵性讯息都很清晰、明了和简单。它们不会将事情复杂或困难化，也不会以不切实际的方式颠覆你的生活。

现在我想谈一谈当我以约书亚的身份在地球上生活时是如何做的。我所生活的那个时期充满了混乱。有一点也同样适用于我：当我在生活中能够找到并保持自身之光时，就能够完成那一超越个人层面的使命。因此，对我来说，重要的是能够在周围混乱并强烈的情感影响下找回自己。

我是如何做到这一点的呢？如何与我的内在本质，与我的指导灵——那些保护我的、充满爱的指导灵和天使——建立连接？他们就在我的身边。我也同样得到灵性世界的帮助和支持，这对我极其重要。我则是那个衔接点，我必须将宇宙能量传导到地球上。我又如何保持这一连接呢？通过寻找寂静和孤独。因着外界的压力，我时时需要这样做。

我的人生使命是彰显基督能量。我是信使。我的人生目标就是走出来，向众人宣讲我的内在知识。正因如此，不断有各种外在压力强迫我做各种各样的事情。此外还有许多情感层面上的要求和期许，我最艰难的任务之一就是：请那些我爱的人——以及那些我希望他们幸福的人——走向内在，并教他们点燃自身的光。

能有一位导师将你揽护在他或她的光中，帮你解答各种问题，这确实很轻松。不过这却不是导师的任务。展示奇迹甚至治愈痼疾也不是一个导师的任务。导师的任务是为你指明你自身的神圣之光，让你看到内在的神圣之光和那沉睡已久的内在导师。因此，这也是我在地球上的任务。

你能想象我很难将自己偶尔屏蔽起来吗？那些请求我帮助的人，那些感到我的能量对他们有积极影响的人……而我则必须经常请他们走向内在，答案就在他们自己心中。现在我也在做着同样

的事情。而且，我在地球上生活时，我的指导灵也是这样做的。当我感到犹疑时，会感到自己的能量场有轻度的崩溃，来自周围的压力是如此之大。

我的到来唤起了如此强烈的矛盾情感，从深深的崇拜到极度的憎恨。我必须在周围的各种影响下坚持住自己的信念，有时，这使我感到孤独。是的，很孤独。我觉得自己与众不同，我与某一强烈的光束——来自彼岸的佑助我的能量——有着连结，因此有时候我感到自己知道某些答案，并希望将这些答案传播给大众。然而，我却必须要保护自己，不断地回到内在的寂静中心，并臣服于寂静。我坚信有一条指引线——一个目标——贯穿于我所看到的一切混乱之中。坚信我的人生是有意义的，而我需要做的则是遵循内在的声音，回到内在的寂静中心。如果我这样做了，且不再跟从情感和大脑思维的指引，如果我回归寂静，对‘上方’开放，我就会来到较接点，并感受到拥绕着我的灵性能量。这样的话，我就能够放下，并以更宽广的视角看待自身的经历，也能够请那些寻求我帮助的人回归内在，在自身寻找力量和答案。

我对你们讲这些是有目的的，因为你们也正在或将要帮助他人。这些帮助甚至不一定是可见的。因着‘你所是的你’，你吸引人生中的某些经历，也会在人生路上遇到一些希望受益于你之能量的人。你们是这一转变时期的光之工作者。

你们为地球带来意识上的拓展。仅仅通过身处此地，通过实现自己的个人使命，通过展现自己的天使本质并与他人分享，你就会成为这个物质实相的光之使者，就象 2000 年前的我一样。你们与我并没有什么不同，你们正走在与我相同的道路上，我在彼岸——以精神体的形式——陪伴着你们，也因此我比你们更容易看

清这一切。我要告诉你：信任内在之光，它就在那里，天天如此。不要将它推向边缘。请信任内在的声音，通过感受——它使你感到明晰、简单和轻盈——认出它，并放下其他的一切。

以冷静的态度观察你的情感和思维，接受它们的存在，但不要受它们左右。它们并非通往真理之门，却常常分散你的注意力。内心的声音是寂静、安宁和充满智慧的。如果你能够感受到这一能量，就说明你做得很好。我常常通过在寂静中独处来做到这一点。静观身体，真正地沉入身体，将注意力集中在呼吸上，专注腹部，因为腹部及最低的几个脉轮是内在智慧的居所。

对此我还有一个补充。从你的‘高我’或指导灵那里接收讯息的方式有多种。这可以经由头脑——通过心电感应——以念头或词句的方式进行。因为大脑思维会立刻跳出来对所获得的答案进行分析，所以这种方式也最容易使人感到困惑。你也可以经由心——通过感受——来接收讯息，这也是指导灵与你沟通的一种形式。此外，还可以经由腹部接收讯息，腹部正是内在最深知晓的居所。我的意思是，可能某一知晓突然冒出水面，就在短短的一瞬间，而这确实是真正的觉知，洞察于瞬息之间。可以说，在头脑和心中存在着思维和情感这一中间环节，它们常常对你的体验进行归纳和解析。而有时内在知晓则是非常直接的，它在瞬息间向你展示答案，这一答案既可能是微不足道的细节也可能具有深远的意义。这就是你所寻找的沟通：直接并深刻地——深入到身体层面上——感知：“正是如此，这正是我需要知道的。”

在与指导灵沟通的过程中，所体验到的基本感受是最重要的。与指导灵沟通时不要执着于画面、词句或你想看到的某些具体东西，例如对你讲话的某一能量体或者写在纸上的一句话等。放下

这一切。重要是瞬间的基本感受，那灵光一现的感受，或是恍然大悟的感受。通常，指导灵给你的答案是你早已知道的，也因此你可能会怀疑：“这一定是我自己想出来的。”

这不是你‘想’出来的。如果这只是你自己思考的结果，你常常会感到不安和怀疑。而如果它来自于你的内在知晓，你会很肯定：“我就是知道，毋庸置疑。”你的各种感受和想法使你变得不安，因此你在生活中渴求的正是这种明晰的肯定。我这里所说的感受，指的是不安的情绪。因此可以说，寂静是你与自己、与指导灵建立连接的重要门户。寂静总会使你回归中心，你无需控制或压抑自身的情感和想法，接受它们的存在即可。然而，通过在寂静中观察它们，你可以确保自己不与它们融合在一起。

现在请随我做一个冥想练习。先将注意力集中在腹部，进行腹式呼吸，感受那里是否有某些紧张感希望获得缓解。你感到腹部有一个开口，开口下面是一个穴状空间，想象一个锚或尾状物经由开口伸出体外，伸向大地。你的意识就居于这个空间，腹部的穴状空间中。你的意识只是单纯地存在着，它无求也无为，只是存在。它流经你的尾椎、双腿、膝盖和脚踝，进入大地。

你就是它。你感到很安宁，你无需做任何事。现在的你就很好，纯洁且充满力量。

你再次忆起了自己的伟大、单纯和完整。现在让经由双脚进入大地的意识之流环绕你，形成一个圆。让大地的能量升起，想象它环绕着你缓缓上升，并在你的头部上方闭合成球形。

你感到自己在这一球形意识场——你的球形能量场——中是完

整和圆满的。你静静地看着这一球形能量场，或许你会看到一些黑斑，这是还没有完全变得明净的能量，例如某些情感或想法。

你看着这些黑斑，却不做任何事，只是静观。

这样就很好。

再次关注你的腹部，你感受到意识的力量。你感到这一意识远强于恐惧，远强于你的不安全感，因为它无需抗争，无需自卫。

它无为，也无求，它只是存在。

它是坚不可摧的。

你是坚不可摧的，你一直向前。

你无需依赖你的身体，无需依赖那些日日缠绕你的想法和情绪。

你是管道，光和爱的能量从中流过。

你越认同这一安静无求的觉知，就越能觉察和了悟你在生活中所经历的一切。

深度的安全感以及对生命之本然的坚信，这就是那个寂静中心，经由此处，你能够感受到与彼岸能量的连结。然而，你却不必刻意地这样做，任其自行出现也很好。

你可以先试着在日常生活中经常地感受这一寂静中心。

当你身处寂静中心时，你已将顺序颠倒过来：直觉在中心，情感和思维在其周围。如此这般，你自然会找到适合你的方式和方法，

与彼岸那些希望帮助你的能量体相遇。这可以很简单地通过感受和直觉来实现，无需任何神奇之举，只需简单地保持安宁、回归寂静和充满信任即可。

你们是我深爱的人。我敬仰你们的勇气和坚韧。

你们是坚不可摧的。

## 与自己和平相处

亲爱的朋友们，

我在这里，我的心中充满了感动和爱。我是玛利亚，在地球上曾经是约书亚的母亲。2000 年前我扮演了 这一角色，不过这个角色并不完全是真正的我。这只是一个角色，我从中学到了很多东西。那一生中我强烈地体验到了各种情感和感受，现在我回到你们身边，向你们伸出我的双手，帮你们认知此时此刻你们所有人都可以拥有的内在宁静。

我扮演玛利亚的那一生是艰难的一生。同时，那一生也为我打开了通往内在之光——我一直在努力地寻找它——的门户。在那一生中，我共同创造并吸引了我那残酷且令人震惊的经历——眼睁睁地看着儿子死去，因为我知道通过这一门户我可以进入内在的本质核心，并感受我真正的力量。

最重要的力量就是相信、信任和对生命的臣服。那一生中，一直有一只手在指引我，助我走出伤痛，助我保持内在之光，保持信任，信任生命，信任人类，信任在地球上的成长过程，信任自己能够在一个沉重艰难的实相中轮回。我超越了这一沉重，于精神上感受到内在的 宁静、自由以及与你们——我的兄弟姐妹——的深层连结。

处于完全的宁静与自由时，你就能够与他人建立完全的连结，就能在与他人相近相亲的同时，依然能够保持彼此之间的独立和自由。这也是我在与儿子约书亚的关系中必须学习的一点。我必须学着将他看作一个肩负独特使命的成熟灵魂，这一使命具有如此

深广的内涵，我以母亲的心智很难理解它。作为一个母亲，我的情感和思维无法跟上步伐，被动地面对一次次的震惊和冲击，因此我陷入了不断的抗争和困扰。然而，这些抗争和困扰最终使我看到了生命的真正目标：找到内在的力量和信心。要全然地接纳你人生中的一切，因为这样做最终会见证你那更深的智慧，即使在你无法立刻看到这一点时也要如此。

在黑暗的时刻依然保持信任，这一点拯救了我。那时有许多彼岸世界的存有在我身边，向我伸出援助之手，帮助我保持信任，正如我现在对你们所做的一样。

我要一直提醒你们，提醒你们看到那些为你而存的和平、爱和光，你们随时都可以召唤它们。开启这扇门的钥匙则是与自己和平相处。你能为自己做的最伟大的一件事就是与自己和平相处，它开启了通往爱、光和丰盛的大门。

你们常常与自己抗争。当我看着你们，看着地球上的人们，我立刻就看到这一点。你们中的许多人身陷与自己深度、激烈的抗争中。人们因着一些‘世界大事’，因着人类之间以及人类与大自然之间的外在抗争而激动不已。然而，内在的激烈抗争消耗且浪费了你们如此多的能量，你们不再有力量真正地走入世界并让你的光闪耀。你首先需要于内在深处说 YES，对你所有的面向说 YES，包括那些黑暗的面向。

因此，你首先需要接受这一事实：你与自己抗争，无法理所当然地对本然的你说 YES，也没有理所当然地认为应该相信和信任自己的自然本质。

如果你想真正地参与目前地球上的转化过程——人类的转化过程，就要深刻地觉察和感受你的内在，你于内在深处与自己抗争，评判自己，不接受本然的自己。

如果抗争的态度成为你精神或本质上的基础，你就会产生内在的分裂，且无法在这个世界中闪耀自身的光，因为你拒绝光。

因此，我请你们感受和平的能量，自内向外地感受和平的能量。想象你于此时此刻能够与本然的自己和平相处，没有评判，没有外在的评价尺度，做你自己，这是你能够赋予自己的最伟大的礼物，在每一天的每一刻。

放弃抗争，对自己说：“是的，我有这些情感；我对某些事情感到难以接受；我想达成某些目标却不知该如何行动。”全然接纳这一切的存在，这些迷失、抗争和内在评判，接受它们的存在。感受你的内在觉知能够静观它们却不会和它们融为一体。

和平意味着没有行动，只是存在。接纳你内在的一切，那些疑惑、理想的幻灭和恐惧，接受它们的存在。一旦你接受它们的存在，就会有一片天地为你敞开，某一能量之流会流过并离开你，因为你不再滋养它。经由接纳本然的自己，且不刻意去改变自己，你就于内在为自己创造了宁静与平和的基础。

请接纳自己，信任自己，静观自己，并感知现在的你就很好，信任你的特有本质。你时时评测自己，根据社会或家庭教育的理想尺度评测自己，这就是你不断抗争的缘由。如果你认为自己应该成为一个不同的人，就会和自己抗争，并因此引起不安的情绪。重要的是不再与自己抗争，并发现‘真正的你’——你的本质，它

隐藏在一直以来跟随你的各种观念、理想和规范之下。

现在我们做一个练习——游戏性的练习，请随我一起去一个神奇的花园。

想象你走一条小径上，远远望去，你看到一道栅栏，或一扇小门，它的周围开满了花，你喜欢的花。你兴高采烈地走向那扇小门，你知道门后是一座美丽的花园，那是你的天堂。

你推开小门，走进花园，花香扑面而来。停下来看一看映入你眼帘的第一朵花，它是什么颜色？你在花园中感觉如何？那里气氛如何？那里是艳阳高照，还是疏影横斜？曲径幽深还是敞开辽阔？

你找到一个地方坐下来，你自己选择是席地而坐还是坐在长椅上。放松全身的肌肉。你舒适地坐着，感受着花园的气息，你深切地感到：“这就是我的本质，这就是我。一切都按照其自身的韵律和节奏成长和绽放，就象我一样。我也以自己的韵律和节奏成长和绽放，我信任这一韵律，它体现在我所处的花园中。”

花园中的花儿有的恣意绽放，有的含苞待放，有的业已凋零，地面上还有些枯叶正在化作花泥。生命周期中所有的阶段都呈现在你的花园中。你信任一切事物都有其自然之道，一切的一切都以其特有的方式互助互生。这就是你的自然本质。请感受这个花园的福祉，这就是真正的你。生命的能量自行流动，你无需刻意关顾你生命的动力与韵律，你是受眷顾的。重要的是，你为自己找到一个适合你的位置，就在此时此刻。

试着这样做！看看花园中是否有某个地方特别吸引你，那个地方是明亮还是幽暗？那里有什么植物？是否有小鸟或动物？一旦你感受到

与附近某一生命——动物、植物或花朵——的连结，就问问它：“你希望给予我什么？”你们无需以语言沟通，也可以藉由你此时此地所能感受到的能量流来沟通，这是和平的能量流，让这一和平的能量流接近你。

充分地体验和感受你的花园。要知道它能够自行维护它与各种自然元素的连结：大地、太阳、雨、风以及四季。你在这里只需惬意地散步，并有意识地关注花园中的一切，享受它。尤其是享受！

信任你的自然本质是极其重要的，只有这样你才能在地球上找到通往内在幸福与平静的道途。这要求你放下外在的评判，你与它们无关，你有自己特有的韵律和节奏。你一生中所经历事情的顺序有其特有的意义，通过放下，你就能够减少内在的抗争，更容易地臣服于你之花园——你之人生——的动态韵律。

现在我还想谈一谈你们正在寻找的与指导灵或高层能量的连结。这一过程中，你同样需要遵从你的自然本质。不要为自己规定什么，也不要强迫自己。在我邀请你们进入自己的花园时，或许你已经自发地看到一些画面，例如生长在那里的植物或花朵，那里的天气状况，以及花园的周遭环境。你能够自由地驰骋想象。而当你们与指导灵或天使建立连接时，则会用外在的规则、信仰、文献资料以及他人的说法来限制自己。这真的很遗憾。你本可以很容易地建立连接，就象你自问‘我最喜欢哪类花’一样，你也可以问自己：“目前什么样的能量对我最有帮助？”然后就跟随你的自然本质。在无关轻重的小事上你往往能够自发且轻松地做到这一点，请试着在比较重要的事情上也这样做，通常会有内在的轻声细语准确地道出你人生中——以及此时此刻——都需要什么。当你希望与指导灵、天使或彼岸的亲人建立连接时，也要任它如

此简简单单地发生。

不要过于在意建立连接的形式。

固定的形式本不存在。你以为自己有着明确的身份：你是他人眼中的那个你，你是女性或男性，身材高大或矮小，贫穷或富裕，染疾在身或健康无忧，所有这些明显可见的特性形成了‘外在的你’。而对于内在实相而言，这些只是角色和标签而已。你于内在核心是自由且无相的，在那里你才能够找到内在的宁静。

在无相中你是自由的，你就是你，你可以扮演各种角色。有时你喜欢红玫瑰，而有时则心仪黄水仙。当你寻求忠告和建议时，有时你或许会以第三眼看到一位身穿炫目圣衣的指导灵；有时则可能有一个孩童出现在你的‘眼’前，告诉你一些很简单的事情；有的时候你所需要的讯息也可能来自于现实生活中的某一个孩童或者你随手翻开的一本书。

不要以获得讯息的方式来评判其真伪，要以适合你、你喜欢的方式寻找灵性指导。

当你希望与指导灵建立连接时，就可以想象又再次回到了你的花园，并问自己希望什么样的指导灵出现，就像你想象自己花园中的花一样。把它当作一个游戏来做，问自己：“现在我最需要什么样的指导灵？”指导灵会根据你来进行调整，他们对表面形式并不感兴趣，他们关注的是能够提供给你的能量。

试着做这个游戏。当你感觉自己看到了什么——某一形体或某一能量的存在，不要刻意地去看得更清楚。遵从自己的感觉，任这一连接以适合于你的形式自行发生。这就很好，这已足够。要知

道，你于内在核心是无形无相的，你的指导灵也如此。

我也是无形无相的。我曾经彰显为约书亚的母亲，不过这只是我的角色之一。在这一角色中，我能够彰显自己的灵魂能量，积累了许多经验，也体验过强烈的感受，过后我也就放下了这一角色。我并不仅仅是玛利亚，她并非我的‘全我’。我于内在核心是无形无相的，你们也如此，这就是你们于内心深处向往的内在和平。因此，在与灵性世界沟通时，不要被那些外在的形式、定义和规则所迷惑。所有那些使你重获生命力、使你感到自由和合一的连接方式都是好方式，你之‘真我’或指导灵的能量通过这些方式与你进行沟通。你就是大师，你创造自己的实相。沟通方式会自动地顺应你。

现在我让我的能量流向你们，并用宁静平和的感受——我熟知并珍重这一感受——拥抱你们。我也想告诉你们，你们所有人都可以感受到这一宁静与平和。在每一天的每一时刻你都可以放弃抗争，对本然的自己说 Yes，就在此时此地。

这就很好，也很美，你就象那个正在不断成长和演变的花园。一些植物或花朵将会凋零、死亡并成为新生命周期的养料。要学会接纳和信任。

象一个充满喜悦和爱心的园丁那样看待你的人生。偶尔，有的植物需要你来灌溉，需要你的关注和帮助。尤其要享受你的花园，这会使它变得更加繁茂和美丽。要为自己、为‘你所是的你’感到快乐和满足，为你目前身处此地，为你接受并进入了这一生命的轮回而感到快乐和满足。这会点燃你的内在之光并将其带到这个世界。而与自己和平相处是所有这一切的起始点。

感谢你们来到这里。很荣幸能够与你们在一起并在可能的时候向你们伸出双手。我深爱着你们。

## 忠于自己

亲爱的朋友们，

我是约书亚，我来到你们身边是为了请你们分享我所带来的光之能量，你们熟知这一能量，因为你们也是传播者。你们是宇宙中活生生的光。你们是老灵魂，走过了漫长的旅程。在生生世世中，你们曾经尝试在宇宙的各个地方彰显自身之光。现在你们在这里，在地球上，你们在这一特殊时期来到这里并不是偶然的，因为你们是新时代的导师。你们来参与地球上的一个转变过程，这一转变正在慢慢地萌芽成长，在全球的集体意识中。

你们自身的转变——你们自己在光中的诞生过程——是将集体之光根植地球的工具和仪器。通过改变自己而改变周围的世界，循序渐进、一点一滴地改变，这是你们的愿望和灵感。你们来这里解决旧有事宜，与此同时，你们也带着超越个人性的使命：参与地球上的转变，并为他人铺平道路。

我深爱着你们，你们是如此地勇敢。我敬仰你们，因为你们并未轻易言弃。从这一意义上讲，你们是真正的光之勇士，一次次地回到地球，在这个充满阻力和黑暗的世界播种光之种子。

我曾是某一发展进程的先锋。我将基督能量带到地球上，那时基督能量尚是嫩芽，是花蕾，需要若干世纪的力量累积才能够成长绽放。你们就是这一花苞的绽放，是盛开在这个时代的花朵。

请感受片刻，感受这一伟大转变过程的生命力，你们每个人都以自己特有的方式在其中扮演着重要的角色。通过疗愈自身的情感旧痛，你就为人类及其发展做出了一份贡献。你们因着这一内在

工作而备受福佑，仅因为这一点，就有地球次元以外的充满爱和光的能量围绕着你。

你们因着这一内在工作而备受福佑，因此，看到你们如此严厉地评判自己，我们感到很难过。你们不断地审视自己的不足，审视自己有哪些做得不好，将自己推在审判席上。

而你们内心深处真正渴望的则是认知内在那充满活力的光，让其闪耀，享受它，传播它，并通过给予而获得。丰盛无处不在，请在地球上尽情地沐浴你自身的神圣之光。你们渴望这一点，因为这本就是你们曾经许下的愿望。

实现灵魂的深层愿望会带给你无以伦比的充实感，你们的愿望就是实现目标、完成使命。你们不断地寻找与之相伴的感受：勃勃的生机和激励人心的灵感。

灵感的字面意思就是灵魂能量沉入身体并闪耀其中。它流经你身体的每个细胞，并籍由你在日常生活中的内在感受而进入地球实相。

灵魂——居于肉身中的神圣能量——的轮回过程虽与生物学意义上的生理过程具有一定的平行性，二者却并不完全一致。你作为灵魂来到地球上——来地球上体验人类的生活，必须有一定的灵魂能量才能维持你在地球上的生活。科学对此持不同的观点，科学认为生物层面上的肉体足以独立运作，认为身体的运作是一系列物理过程共同作用的结果。而从灵性角度上看，必须要有一定的灵魂能量沉入身体，必须有一定程度的灵感存在，才能保证一个人的身体在生物层面上活下去。事实上，灵感创造了地球实

相中的肉身和生命。

对于许多人而言，灵感只是以极其隐蔽的方式存在，依然有许多障碍使他们的灵魂能量无法真正地轮回。尽管如此，在每个轮回的生命体中依然存在着一定的灵魂能量，只是其‘高我’或‘大我’的能量不能完整、顺畅地流入而已。

现在的你们是业已苏醒的灵魂。你们已经走过漫长的旅程，也有过无数的经历。在将光带给地球实相的过程中，你们经历过陷阱，体验过痛苦和受拒的感受，也深知在充满幻相和恐惧的地球实相中保持自身之光是何等的不易。

尽管如此，你们是这一新能量——它将更多的光带给地球实相——的领路人和先锋。你们要将这一神圣之光更深地扎根于内在，并勇敢地面对这一过程中遇到的恐惧和阻碍——它们不仅来自于今生也来自于你们的某些前世。

如何才能做到这一点？如何才能使这一轮回过程——你之灵魂在地球上的轮回——顺利地进行？我希望能在这一方面对你们有所帮助。我是如何做到这一点的呢？

一个觉醒或开悟的灵魂，其特征之一就是她虽然高度敏感却不受外在世界的影响。一个觉醒的灵魂，一方面来说她很敏感，能够觉察到很多事物；另一方面，她也能够独立于这个世界并保持其自我意识。她身处这个世界却不属于这一世界。她知道如何在嘈杂和混乱之中，依然能够做到不偏离中心且根植大地——扎根在她自己的‘一席之地’上。这是对自己忠诚，是我实现自身使命的关键，也是你们实现自身使命的关键。

经过生生世世的发展，你们所有人在灵魂深处都具有高度的敏感性。你们灵魂深处的纯洁和柔顺召唤着心灵的能量。你们希望能够依心而行，也放弃了大部分的‘小我能量’。然而，正是在向心灵意识转变的过程中，你会体验到脆弱和敏感——它们有时也会成为你的绊脚石。迈入神圣之光时，你也可能会感受到脆弱——它可能会阻碍你与自己建立更深的连接。你确实会超越恐惧、自我、竞争和求生存的能量，可是你却不知道该如何彰显脆弱的心灵能量，不知该如何藉由心灵能量在这个物质实相中站稳脚跟。

与你自己建立连接是解决这一问题的关键。你灵魂深处的敏感导致你时时关注周围的负面能量，你为其烦恼并因此失衡。有时你觉得必须应该分担他人的痛苦，必须承受这些负面能量，仿佛解决它们是你的责任一样。然而事实并非如此，这并不是你的使命。

你的使命是在充斥着各种负面能量的环境中保持自身之光。你只有在与负面能量设定界限的情况下才能做到这一点，也包括自身的负面能量。你随时携带着各种已经内化的评判和恐惧。一旦你的心灵意识觉醒了，你就会走向更多的光。与此同时，你也可能会因各种内在和外在的恐惧与评判而感到气馁，因此，重要的是学会在遵从心灵意识的同时又不失去自己。

在自我意识起主宰作用的情况下，相对来说比较容易保持自我，这是因为自我意识的运作基础是分离：我是我，你是你，我争取捍卫自己的利益。这是‘自我’的自然本性。当你向心灵意识发展时，首先你会变得很脆弱。你很容易受到他人能量的影响，甚至受其左右，并因此与自己的灵魂失去连接。

你们所有人都渴望与灵性能量——你们称其为指导灵、守护灵或天使——建立连接。然而，在灵魂深处，你们真正渴望的是自身的神圣之光，这是你们的心灵之光，你们希望在面对各种负面影响的情况下依然能够感受并保持它。因此，对你们来说，重要的是能够保持且不断地滋育自身的神圣之光，并敢于为此偏离主流社会，敢于与众不同。

有时你感到受召唤，召唤你接纳周围的负面能量，只因为你觉得自己必须帮助他人，必须与他人建立连接。这种忠诚有时会使你的能量流失。

你们心中也隐藏着恐惧，恐惧成为伟大之人，恐惧与众不同，恐惧为了能使这一神圣之光在地球实相中闪耀而偏离主流并唤起他人的评判。你们内心深处隐藏着对‘自身之伟大’的恐惧。我可以闪耀这一神圣之光吗？我真的可以在这里作一个光之天使？我这样做是否有损他人的利益？假如我真的被允许彰显这一神圣之光，我是否缺乏影响力和同理心？是否不够积极与投入？

问问自己你是否也有上述疑问？问一问你是否真的允许自己将灵魂之光实体化？你内在是否有某个声音——禁忌的声音——说：“不可以这样，我不可以占据如此大的空间，我不能引人注目。”问题的悖论性在于：你越向心灵意识发展，就越能够与他人、与生命、与一切万有建立连接，这个进展很好。与此同时，这也要求你能够坚强地做自己，能够独立于周围的环境，因为不这样做的话，你就无法保持这一心灵能量，它会逐渐流失 给以自我为中心的能量，成为其养料。

指导灵的角色就是：在你敞开心灵并将灵魂能量实体化时，向你

伸出佑助之手，帮你一次次地回归内在的中心，回归心灵——你的灵魂能量经由心灵扎根地球。

现在，我邀请你们感受你的灵魂——你正在寻找的能量，你注定要在此时此地将这一能量传导到地球上。你们的指导灵是助产士，他们站在你们身边，鼓舞和激励你们信任自身的力量。

现在请感受这一能量，你对它是如此地熟悉，它本就属于你，你是如此地热爱它。请在你的心中感受它，将注意力集中于心部，集中于胸部中央……关注呼吸，打开心扉……让我帮助你使这一能量缓缓地流经全身。观想它缓缓地向下流动，流向你的胃部和腹部，它使你放松。它流向尾椎，流入大腿……流至膝盖，然后又经由小腿进入双脚。

你无需看到什么，甚至无需感受到什么。要相信只要你对这一能量流说 Yes，它就会自行流动。这是生命之流，是你的灵性能量，在你所能拥有的一切中，它是最独特、最属于你的事物。你就是它。对你自己说：“这里欢迎我，我并不渺小，我完全可以让自己的光闪耀。”

请感受和体验此时此刻我们如何共同将这一神圣之光深植于地球，如何使这一神圣之光经由我们的双脚流入大地——自始至终承载我们、滋育我们的大地。请感受你正是连接梵天与大地的桥梁。我们感谢你们，为你们此时此刻所做的事。

事实上，你们是新时代、新希望和新光芒的使者，你们——将灵魂能量深植于地球的你们——就是目前正在席卷地球的光之浪潮。我知道你们有时感到艰难，知道你们怀疑自己的能力并自问

需要多久才能够真正地感受到这一神圣之光的自由和喜悦。

我请你们保持信任，对这一能量流说 Yes。此时此刻你们的指导灵就在你们身边，帮助你们将这一能量流深植于地球。

你们的指导灵是你们的光之兄弟和姐妹，是你们的朋友——从他们所处的次元中，他们较易明察全局，较少受困于物质次元的恐惧和幻相。你们和他们是一体。他们现在身处彼岸世界，仅仅通过说 Yes，你们就可以召唤他们的能量。你只需说：“我对你们，对你们的帮助，对你们的友谊说 Yes。”

然后就放下，让这一能量流自行做工。这是你灵魂的能量流，你会在安宁、寂静和臣服的时刻找到它，而不是藉由思考。

也让与指导灵的沟通成为你与自己——与你的心灵——沟通的副产品。静观你与自己建立连接后会有什么事情自行发生。一旦你回归心灵，指导灵就会来到你的身边，他们自会找到通往你的门户，要忠于自己！

最后，我还想再利用一点时间将此刻充满这一空间的能量深植大地，并赋予它爱的呵护。你们需要做的只是纯然地接收和感受赋予你们的一切，并信任这一能量将会以各种方式彰显于你的日常生活中。

谢谢你们。

## 展翅云霄

亲爱的朋友们，

能够与你们在一起，将我的能量带给你们，与你们分享，这使我深感快乐。尽管这在许多领域尚不明显，你们所生活的这个时代却是革新和提升的时代。你们每个人都以独特的方式为此做出贡献。

你们所有人都正在探索内在，都在试着于内在找到新实相并使其彰显于自己的人生中。这很对，也很好，内在才是你们的责任和使命之所在。转换自己的意识觉知，从而为他人做出榜样，这就是你的使命。你来这里首先是为了你自己，为了你的自我实现。如果你这样做了，你的光自然会照亮他人，邀请他们体验你的能量，并与你同行。

今天我想要谈一谈指导灵，谈谈如何成为自己的指导灵以及指导灵所扮演的角色。首先我想先讲一讲在很久以前本是稀疏平常的一种意识状态——你们也将这一意识状态称作‘出神’。‘出神’——灵魂出体并与周围那些不可见的能量体沟通——曾经在许多民族和文化中都是极其平常的事，是一种习惯，每个人都以其特有的方式参与其中。

目前在某些原始部落中依然能够看到这种现象，一些部落居民依然能够做到这一点。他们拥有某些知识或技巧，能够脱离肉身——你最沉重、最密实的那部分——进入某一精神状态，自由地神游。

这一技巧在基督教中备受排斥和压抑。基督教充斥着权力和恐

惧。尽管基督教那单纯、纯洁的原始灵感来自于自由无束的基督能量，它却逐渐形成了一种权力机构，阻止你们信任自己的想象力和灵感。这在你们的历史上留下了深深的刻痕。

基督教逐渐演变成一个权威宗教，他们为你和上帝之间设置了中间人，并宣称这些中间人是导向真、善、美——你们已经无法直接接触它们——的通道。这些教义对你们影响深重。你们当前的社会教育也为你们植入了很多具有权威性的观念，这些观念使你们远离真正的自己，远离你的原始想象力。它们使你逐渐丧失意识转换、出神、灵魂出体，或者——如你们所称呼的——静坐冥想和观想的能力。你们对上述的意识状态变得陌生。你们的社会甚至对此充满了敌意和不信任，仿佛这真会导致歇斯底里或不理智的行为。

基督教将修习这些技能的人称为异教徒或女巫并将他们推上审判席。现在你可以说：这一切都已成为历史了。然而，从某种意义上讲，你们又创造了一个新的‘上帝’——以科学和纯理性的形式出现，‘新上帝’以另一种方式将你们扯离想象和内在旅行的能力——这本是你们的自然本性。

启蒙运动时期，人们抵抗宗教权威以及对上帝的依附。这是一件好事，富于革新精神，使人耳目一新。这一基于权力和权威的宗教确实不能再这样发展下去，这是死路一条，完全窒息了基督能量的原始推进力。

然而，科学走上人类历史舞台的同时也带来了新的教条。因着对他人的讯息的抵触，感官和纯理性被提到了绝对的高度。能够通过感官直接观察和接触到的，才被认为是真实、正确和有益的。能

够直接看见、感受、品尝和触摸的才真实存在。通过逻辑分析—— $1+1=2$  般的机械推理，人们尽其所能地归纳总结各种感官刺激，以从中找出潜在的规律，来预测、解释和掌控生活中的一切。

或许这里对科学的描述有些片面。然而，于核心层面上，你们能从中看出那些依然困扰你的教条。事实上，你必须将自己限制在一定的范围内：必须具有可观测性，眼见才为实，否则的话，就是不理智，歇斯底里或过于感性。

此外，还明显存在着对女性能量——流动性、无界性和连接性是其自然本性——的敌意。你们面对着两种抵触女性能量的思想体系，基督教和科学均对女性能量持敌对态度。

男性能量已然脱离了女性能量并变得越来越死板和僵化。它失去了动态性，越来越注重掌控，逐渐失去了想象的能力。你们在日常生活中依然能够看到这一点。目前，人类需要女性力量——想象、直觉和出体等能力——的苏醒和复兴。

人类需要它带来的喜悦、新的创造力、信任和爱。你们需要去体验并认识到这一切——超越感官并重新于内在层面上感受和体验——本是你们与生俱来的能力，与感官刺激以及那些思想体系灌输给你的观念没有任何关系。然而，你们都很难轻松顺利地进入内在次元，因为那些思想体系强调说这样做是错误且不合理的，它们教导你要遵从更有智慧的权威。以前这一权威是上帝，现在则常常是宣扬纯理性——它使人感到受限和窒息——的非宗教世界观。生命本不能被调节、安排和控制，这样做只会滞碍流经每个人的原始生命能量流。跳跃的心脏，循流的血液，这些生命力希望得到关注。为此，与内在次元——你藉此超越物质实

相——建立连接是必不可少的。

现在我要带你们去探索内在世界，请跟随我传送给你们的视像之流。

我请你：想象你是一只鸟，一只翅膀宽大、身形庞大的鸟。你飞过森林，茂密的森林。你俯瞰大地，振动着有力的双翅。

你感到自己逍遥自在地翱翔在空中，高高在上地俯瞰大地，你非常熟悉和了解它。你知道：我的身体来自那里，那里是我的家，我能够自由自在地在空中飞翔。我能够向上高飞，向下俯冲，能够随心所欲地做我想做的任何事。

看一看你自己。你是一只什么鸟？猛禽？巨鸥？一只想象中的鸟？仔细看看你的翅膀，它们是如此地有力量，又是如此地精致和美丽。

感受你双眼的力量，静观它们如何既沉稳又警觉地观察周围的一切。风从你的身边轻轻掠过，你在空中感受到无限的自由。感受你是这里的主人，无论是在空中还是地上。

渐渐地，你越飞越低，已经可以看到树叶婆娑。你找到一棵可供休憩的树落下，落在一杈树枝上，你的双脚真切地感觉到树枝的坚实和牢靠。你收拢双翼，静静地环顾四周。你看向大地，目光从树下的地面移向你落脚的树以及周围的动物，让这一切深深地印入心中。你感到也知道：这就是我的家，我住在这里，这是我的居住地。我不受限于地球，不是她的囚徒，我是自由的。这时，在胸内，在心中，你强烈地感受到对灵感的渴望。

你想：“我要带给地球一份礼物，一份美丽、特别的礼物，她会因此而快乐、成长和绽放。现在我就去获取这个灵感。”想象你振起双翼，飞入晴空。你感到浑身充满了力量，轻松自在地展翅云霄。

你越飞越高，进入高空，目标明确地越飞越高，越飞越高……地上的一切变得越来越小，你越来越接近云层，并飞入厚厚的云层。你穿过一片片白色的碎云，有时因为迷雾浓重，你无法看清方向。但你坚定地继续向前飞翔，因为你在心中能够感受到一个指引，一个雷达。你深知自己要飞向何方，即使在能见度很低的情况下也如此。冷雾和低能见度并未使你胆怯，你知道自己是受指引的。在彼岸世界，在梵天，有一个声音在对你轻声呼唤，将你安全地带回家。

这时，你的头探出云层……然后是你的双翼和双脚……你进入了一个色彩柔丽、美奂绝伦的全景世界，从黄色、白色和浅橙色到粉色、金色、绿色和红色，各种颜色应有尽有，每个色彩都以温柔自然的方式呈现在这里。你看看自己，看到自己的变化。你的双翅变得更加轻盈和柔顺，象天使之翼。你感到自己的身形也发生了变化。你还看到周围有一些能量体在向你微笑、向你招手。他们也是天使。你认识他们，却不知是在何处何时。你继续向前飞着，微风轻柔地滑过你的面颊。

你看着周围这些美丽柔和的色彩，感到无法言表的喜悦，回家的感觉。渐渐地，你变得激动并意识到：“就是这里，这就是我的家！”请静静地感受这一喜悦的能量……或许你看到一两个深深吸引你的能量体，一位男性和一位女性，两位天使。他们向你伸出手，你牵住他们的手，你们形成三人组。他们对你微笑，你看

着他们的眼睛……

感受温暖，感受光，感受你本就是他们中的一员。看到你将他们当作指导灵，他们不由得窃笑，因为你本就是他们中的一员。不过他们说：“这没什么，随意问吧，你想要知道什么呢？”向他们提问，那些使你辗转反侧的问题。地球生活中哪种感受最困扰你？什么最让你感到难以接受？你最渴望什么？唤出这些感受，向他们和盘托出。对他们说：“我不知道，不知道应该怎样做。”

看着你的朋友们——你的男性和女性朋友，他们依然微笑着对你点头。他们一言不发，只是微笑。在他们的微笑中，你闭上双眼，任他们将你轻拥入怀。你们一起在空中飘游，你无需使用自己的翅膀，任由这两位光之天使带着你一起飞翔。你感受到他们已经给予你答案，以能量的形式给你答案，宁静柔和的答案。你感到很放松，你无需做任何事，让这一美丽世界的能量从你的身体中流过，象海绵一样吸收它。通过呼吸，吸入这一能量。这里就是你的源泉，你的家园，你的归属地。

你是一只鸟，是旅者。你是传播这一美丽能量的人，是在其他世界中播种插秧的人。你感到自己又重获能量，你的双翼又渐渐充满了力量，又和穿过云层前的你一样充满了活力。你向天使们道别，他们对你眨眨眼。他们知道你并非真正地离去，你只是改变了意识的聚焦而已。

你开始向下飞，飞过云雾，你感到更加坚强有力，更有自信，相信自己能够找到一席之地，毫不费力地在地球上找到属于你的一席之地，你能够在那使自己的能量萌芽、成长和绽放。

在无法辨明方向的情况下，你穿越冷雾，大地呈现在你的眼前。你感到浑身充满了力量，你是一只坚强、独立、充满爱的鸟。你再次翱翔在那片森林之上，充满信心地向下俯冲，站在先前停留过的树枝上。你放松自己，默默地等待着。此刻你无需做任何事，你的使命是守护你那灵感的能量并把它带到地球上。你会找到属于自己的路。

请再次感受这只鸟的力量。感受她强壮的身体，她完全适应地球的生活，能够经受地球上的一切。她完全能够生存于地球，能够理解地球实相并幸福地在地球上生活。与此同时，她也能够连通其他的次元，能够飞越云层，与一个并不属于地球实相的泉源，与她的家建立连接。

你就是这只鸟。你注定要飞翔，穿游于各个次元之间，这是你作为人类所承继的天性。作为人类，你是桥接天地的生命体，本不必将自己仅仅局限于地面。赋予你翅膀并非无谓之举，你就是这只鸟，你是天使。请运用自身的力量，信任它，坚定地立足大地，并敢于将天堂迎入心中。

要知道，你天生的想象力正是你与云外世界建立连接的管道。这是你之内的女性能量，你们已经习惯于将其看作幻想、自我愚弄和白日梦。仔细审视你对自己的这一评判，它来自何处？成为怀疑论者并因此不敢展翅翱翔并不是什么美德。试着不理智一次，试着不再迎合他人的期望一次，展开双翼，乘着幻想——自己最顽皮的幻想——的翅膀飞翔，整个世界，整个宇宙都在你的脚下，而不仅仅是五种感官和身体存在的领域，你可以远远地超越它，远远地……这才是宇宙的意愿，是你的真我本性，你的本质。

与指导灵或其他灵性能量的沟通是你的自然本性。你无需学习，只需忆起，它本属于你，为你所熟知。要成为这只鸟……

今天就到此结束，谢谢你们。

## 指导灵的类型

作者：格里特·吉伦（帕梅拉的先生）

我们从未孑然独行，一直有充满智慧和爱的指导灵佑助我们。本章中我们将做一次旅行，了解帮助我们的各种灵性源泉。除了个人性的指导灵——也被传统地称为守护天使——外，还有一些充满觉知的力量和灵感源泉也在指导我们的人生之旅，我将他们统称为指导灵。因此，本章中‘指导灵’这个词的意指范围很大。

人们常常认为与指导灵沟通很难，只有在深度冥想的状态下才能做到这一点，事实并非如此。例如，时刻近距离陪伴我们的一位指导灵就是我们的身体。用片刻的时间来关注你的身体，静静地聆听，你就会获得很多洞见。后者——聆听——则是最难的。敞开心灵且放下各种评判和恐惧是聆听的必要条件。如果你能够迈出这一步，后续过程就很简单：洞见会自发地涌入。

本章对各种不同类型的指导灵以及与他们建立连接的方式做了一定的总结。当然，这一总结并不完善，其目的主要是帮助你认知赋予我们人类的多种佑助和灵感的源泉。请跟从自己的直觉，选择适合你的指导灵以及与他们沟通的方式和方法。

### 1 个人性的指导灵（守护天使）

个人性的指导灵是意愿引导我们一生的高灵。通常而言，他们曾经是我们在某一生中的朋友或家人。他们深爱我们，从不评判我们，当我们觉察到他们的存在时，会立刻感受到他们的友谊和支

持。一般来说，我们每个人都有一位男性和一位女性的指导灵。

如何与指导灵建立连接？第一步也是最重要的一步就是：相信他们的存在。如果不相信这一点，我们就将自己屏蔽起来，指导灵也就很难接近我们。信任是通往佑助和爱的桥梁。

运用想象力是与指导灵建立沟通的一个好方法。不要怯于想象谁是你的指导灵以及他的形象。指导灵本是无形无相的。各种固定的形式属于这个世界，并不适用于指导灵所在的次元。一个指导灵可以采用任何形象——虽然他/她的能量本质没有任何改变。通过想象，你可以为自己提供一个更适合自己的形式，指导灵也可以通过采用这一形式与你建立连接。形式只是一个工具。

下面的冥想练习能够帮助你增强信任并与指导灵建立连接。想象你身处美丽的大自然中：林间的一片空地、辽阔的沙滩或水波激滟的湖边。选择一个安静自在的地方，一个你感到安全的地方。想象你的指导灵就在那里。

赋予你的指导灵一个形象。他可以是睿智的老者、美丽的精灵、一位天使、神话传说中的动物或者任何你喜欢的形象。你可以随意选择指导灵的形象，只要这一形象使你联想到爱与智慧就好。

然后你在心中与这一形象默默地沟通。最初这还只是想象，渐渐地，你发现这已经不只是想象。某些出乎意料的字句开始出现在你的脑海，你的想象开始变得越来越真实，这就是说，指导灵正在不断地将他更多的能量和个人性注入这一形象。他正在运用你所选择的形象与你进行沟通。也可以说，他‘接管’了这一形象。有时你也会看到这一形象开始发生变化，因为指导灵的能量已经

入驻其中。

真正的指导灵所给你的答案总有下述两个特征：

- 充满了爱和温暖，你知道它来自于真心关爱你的朋友
- 从不具强迫性，你拥有完全的自由

此外还有一点很重要：真正的指导灵从不逼迫他人，如果我们需要安静地独处，他也绝不会打扰我们。

## 2 你的高我

上述指导灵的目的就是帮助你与你的‘高我’或灵魂建立连接。我们如此深陷于物质实相，以至于我们忘记了真正的自己——我们的灵魂。指导灵试图帮助你与内在的力量——深层的灵感、直觉和内在觉知——建立连接。

你自己最知道什么对你最有益。认识到这一点很重要。你并不需要指导灵，你的指导灵想要给予你的，都在你之内。指导灵正是想引导你走向内在，他们希望帮助你与自己建立直接的连接并相信你可以于内在找到所需的一切。

我们中的许多人对此都持有怀疑的态度。我们心中毕竟充满了恐惧和自我批评。相对于自身智慧而言，我们常常更容易相信指导灵的智慧。我们常常专注于负面事物：恐惧、怀疑、小病小痛等等。对负面事物的关注也常常是我们思考的出发点。这就象是将

一座高樓建在不坚实的地基上，后果显而易见：整栋樓房也成了高危建筑。这种情况下，理智成了负面因素的放大鏡：小小的病痛发展成了大病，沟通上的小誤会演变成对他人的不信任。

要想与‘高我’建立连接就要改变意识的聚焦。一旦你开始关注正面积极的事物，学会信任和宽容，就能够更容易地与内在智慧建立连接。你的‘意识大厦’有了坚实的地基。

指导灵一直想要帮助你找到坚实的地基，从而能够运用自身的力量来感受什么对你最有益。通过指导灵的帮助你能够与你的‘高我’建立连接。与‘高我’建立连接的另一个好方法就是籍由内在爱侣。

你的内在爱侣是你的一部分。在地球上，你生活于二元实相中，是一位女性或者男性。而你的灵魂则是双性的，是男性能量和女性能量的统一体。内在爱侣则是填补你、使你变得完整的那个灵魂面向。对于一个男性来说，这就是他的内在女性；而对于女性而言，则是她的内在男性。

例如你轮回为男性。投生时，你的女性能量留在灵魂层面。她驻守在‘较高的次元’，进入物质实相的那部分灵魂则将意识聚焦在男性面向上。这意味着，当作为男性的你与内在女性——你的内在爱侣——建立连接时，也就自动地与你的灵魂建立了连接，毕竟你的内在爱侣‘居住’在灵魂的次元。如果一个男性更加觉知自己内在的女性能量，通往其灵魂的门户就会自动地为他开启。他在通往‘开悟’的道途上迈出了小小的第一步，他将越来越受鼓舞，对灵性持更加开放的态度，且更能够与女性建立和谐的关系。这同样适用于能够与其内在男性建立连接的女性。

与个人指导灵建立连接的方法也同样适用于与内在爱侣建立连接。你可以想象你们相会于一个美丽的花园，你可以自由地运用想象力描绘爱侣的形象。你也可以想象你们正在一起翩翩起舞，用内在之眼看一看共舞的你们彼此之间的关系如何。任想象驰骋，你会发现，你的内在爱侣会逐渐变成一个独立的角色，并帮你看到如何在生活中创造更好的平衡。

### 3 未来的自己

另一个灵感源泉就是你未来的自己。在你未来的某个时间点，你已经彰显了各种潜能，也已将你的灵魂完全地展现于地球上。那个‘未来的你’就是你的‘高我’，只不过那时他已经完全地彰显于地球实相。在心中想象一下他的样子：充满了智慧、力量和爱，象天使一般闪耀着神圣的光芒，不过那时他不在天上而是身处人间。这就是你未来的自己。在未来的某一时刻，你会成为他，实现他。

与未来建立连接，这可能吗？未来已经存在了吗？灵性实相常常与我们在物质实相中所看到的表象相反。我们将出生看作喜事，死亡则是丧事。而在灵性次元中，出生是为灵魂戴上枷锁，死亡则是解脱的方式。这一相反性也同样适应于时间。人们认为‘因’存在于过去，未来尚未到来，时间被看作是一条没有尽头的因果之链。而在灵性次元却恰恰相反。真正的‘因’存在于未来，这一切进化的原因。进化是向某一目标发展，是走向未来的某一目标点。正因为这一目标已然存在，才会有进化。所有的生灵都感受到走向这一目标的内在渴望，它象磁铁一般吸引着我们大家。

一个孩童能够感受到他长大后会做什么，这也在很大程度上决定了他的各项爱好。例如，如果一个孩童长大后将成为一位作家，他会对书籍、阅读和写作有浓厚的兴趣。他‘未来的自己’——他那希望彰显于地球实相的最大内在潜力——指引着他。正是因这个原因，我们无需畏惧失败。我们的未来在某一时间点上已是事实：我们已经达成了我们正在为之努力的目标。

你‘未来的自己’——在地球上闪耀着神圣之光的天使——就象一座灯塔，一座照耀‘过去’的灯塔。我们在潜意识中被这一灯塔所吸引，它是我们内在的指南针。虽然我们常常迷失，却迟早能够再次看到它的光芒，走上通往它的道途。

在未来的某一时刻，我们会达成这一目标，那时我们的灵魂完全地彰显于这一物质实相。这是一个成就的时刻，我们的灵魂周身闪耀着美丽的光彩。这一时刻或许会出现在今生今世，也或许会久远一些，在某个来世，甚至是另一个星球。这一时刻何时到来，并未事先设定，你通过当下的所作所为来影响这一时刻到来的时间。然而，无论如何，在未来的某一时刻你的‘高我’会与物质实相建立全然的连接，这一‘未来的自己’则会是你现在的指导灵。

为了于内在与‘未来的你’调谐，你需要以当下‘本然的你’为起点。感受自己的内在核心，放下恐惧：恐惧他人的评判，恐惧改变，恐惧自己不如别人，放下所有这些恐惧。专注于你的内在核心，那里没有恐惧的一席之地。想象身处这一核心的你会如何生活。什么环境完全适合那个你——那个完全没有恐惧的‘未来的你’？想象他就在你的眼前，与他交谈。让‘未来的自己’赋予你灵感，为你提供各种建议。

## 4 你的身体

我们并非独自行走在地球上。一直有一个忠诚的好朋友陪伴我们一生：我们的身体。我们的身体对我们所思、所想和所感受的一切都会起反应。精神和情感上的和谐会带来身体上的和谐，反之亦然，不和谐的精神和情感也会导致身体上的失衡，其具体体现就是疲劳和小病小痛等，有时甚至还会出现痼疾。

人为何会生病？我们可以这样看待这个问题。我们的意识觉知如一道光，当我们拥有完全的自我觉知时，我们就完全地处于光中——我们自身之光。然而，如果有一些情感或思维模式尚未被我们觉察——例如我们尚未认知的愤怒，就会有暗斑存在。这些暗斑会影响身体的运作，正如人类需要日光，我们身体中的细胞也需要我们的觉知之光，才能健康和谐地运作。

疾病督促我们进行自我探索。各种身体上的症状——它们均是由于缺乏觉知而引起的——经由疼痛和不适来呼唤我们的关注。它们邀请我们去觉察自己，这一自我探索之路会将我们引向内在的黑暗之处。籍由关注与觉察，黑暗之处会逐渐变得光明，阴影也将失去其力量：疾病得到疗愈或者身体的不适程度降低。

疾病会帮助我们扩展意识并获得内在的成长。身体是我们的指导灵。生病时，将意识关注于内在，就能够逐渐学会听懂身体发给我们的讯息并赋予身体自我恢复的机会。自我疗愈过程中至关重要一步就是将身体上的问题看作是对我们的邀请，邀请我们开始自我探索，而这在我们的文化中并非理所当然之事。在我们的

文化中，身体被看作是一台机器。机器不能正常运转时，我们就想尽快——最好是以一种机械的方式——修复它。即使在另类治疗领域中也存在着刻板的治疗方法，比如一些顺势疗法、花精疗法及矿石疗法，其潜在动机与传统医学并没有什么不同：我们生病了，因此我们需要吃药或借助其它治疗手段来尽快恢复健康而无需改变自己的人生方式，疾病并不受欢迎，它影响了我们的各种计划。

只有在我们愿意聆听的情况下，身体才能够成为我们的指导灵。这就是说，每当身体不适，我们都愿意问一问，问身体希望借此告诉我们什么。为了能够做到这一点，我们需要先转变思想，不仅要改变对身体的看法，更要改变我们对自己的看法。我们必须学着将身体看作是带给我们重要讯息且最为我们着想的好朋友。与此同时，我们也要象身体看待我们一样看待自己：光和疗愈能量的创造源泉。一旦我们能够做到这一点，就会对身体所经受的一切负责并体验到‘我的人生我做主’。如果没有这道觉知之光，我们身体中的细胞就会迷失，并以反常的行为来唤起这一觉知之光的关注：生病。

## 5 内在小孩

每个人于内在都有一个孩童，一个想要玩耍、希望能够开心快乐的孩童，一个有时也会感到愤怒的孩童。内在小孩是生命喜悦的源泉。随性而行的孩童在成人世界中几乎没有落足之地：一切都需要照章行事，按计划行事，必须要控制所有的自发冲动。人们在成长早期就已经受到这种‘编程’式教育的浸染——它促使人们

在各种情况下都按照社会或他人的期望行事，很多电视广告节目所针对的观众群就是尚不能读写的孩童。

自小到大，我们一直被灌输各种讯息，诸如该如何行事，该成为什么样的人以及该如何感受等等。我们不仅受限于小时候家长和学校的教育，也还承受着同侪压力，此外因特网、电视、期刊杂志也不断地向人们灌输各种不符合自然规律的思想。例如当今的理想美女形象：经过数字处理的骨感女子，看上去仿佛既忧郁又缺乏睡眠。或许你会问，为什么这一形象不再使人联想到健康、快乐和幸福？在当今社会中，没有任何一位女子能够以其天生的容貌满足这一理想标准，也就是说没有一位女子是‘美丽’的。与此同时，我们也被灌输‘没有美丽容颜的人无法获得幸福和成功’的观念。在各种电视剧中，我们也常常看到美貌之人是成功的，而相貌不佳的人则是‘坏人’或失败者。理想的美女形象，这只是一个例子而已，说明了外在标准如何使我们疏离自己的内在本质。

内在小孩是引导我们走出这一荒唐情境的指导灵。一旦我们与内在小孩——你可以想象它是居于你腹内的一个孩童——建立沟通，我们最先发现的常常是：它心中充满了忧伤、愤怒和恐惧。它之内存在着许多被压抑的情感。是的，你都想要什么呢？几乎所有你想要的都被禁止，各种自发的想法和冲动一次次地被压抑、被咽在心中、被忽视。通过聆听内在小孩，呵护它，为它提供嬉戏和自由表达的空间，你就能够再次找到通往生命喜悦和欢乐的道途。作为成人，你也一样可以体验到孩童那无需刻意追求的幸福。

我们的内在时时有一个声音说：“我可以这样做吗？可以不考虑

他人、随心所欲地行事？这不是自私吗？”然而，内在小孩与‘自我’有着一个重要的区别。‘自我’非常在意他人，努力地获取他人的认可，并试图胜过他人。以跑步为例，如果跑步的人以‘自我’为出发点，他会希望自己比他人跑得更快，超过所有的人。一个能够聆听内在小孩的人，只是想轻松快乐地跑步，享受运动的乐趣，享受自由。内在小孩想要的是嬉戏和享受，自我的愿望则是掌控。

就是说内在小孩总希望能够随心所愿。它需要关注，需要空间，正象一个和睦家庭中的孩童一样需要玩耍和成长的空间。不给内在小孩空间，压抑它，这才是自私的。这样做你只是隐藏了自己的最美，你不是机器人而是一个人：美丽、创意、自发性和智慧的源泉。忽略内在小孩，这一源泉就无法展现在这个世界中。

## 6 地球及其指导灵

我们的行星，地球，并非死物，而是一个具有丰富意识觉知的生命体。地球，盖娅，尽其最大的努力来帮助我们。她希望我们在这里能够幸福快乐，能够闪耀自身的光芒。

当我们身处大自然，远离人群，远离忙碌和喧嚣时，最容易与盖娅建立连接。甚至仅仅是身处大自然本身就已经能使我们感受到与她的连结，我们感到安宁、重获信心并感受到属于我们的路就在前方。

关注大地，让意识流入大地，我们就会感受到希望帮助我们的、充满爱的女性能量。与一棵树建立连接能够有效地帮助我们让意

识进入大地。树是局部生活在地下的生命体，它们经由树根与地球有着天然的深度连接。我们可以想象作为一棵树会是什么感觉，籍由将自己想象成一棵树，并自内向外地感受它，我们就可以立刻与大地建立连接。通过这一连接，我们常常立刻明了什么对我们有益，什么则毫无益处。你也可以向这棵树提出问题，答案常常以感受和无言的建议等形式出现。

地球母亲有许多帮助她的存有，比如小精灵、小矮人、小仙女以及其他灵性存有。许多生活在大自然中的高度敏感之人，也常常能够觉察到这些灵性存有，并与它们有一定的沟通。这些存有与地球之间的合作非常和谐，因此很值得我们学习。你无法强迫性地与这些存有建立连接，通过调谐于大自然，通过感受地球的心跳，你自然而然地就会慢慢感受到它们的存在。

## 7 宇宙指导灵

我们来自宇宙，是决定暂时来地球居住和体验的宇宙存有。凝望星光璀璨的浩瀚夜空是与宇宙指导灵建立连接的好方法之一。在大自然中找一个暗得能够看得到银河——印第安人称其为夜之脊柱——的地方凝望天空最有效，几分钟之后你就会感觉到安宁、智慧和神圣的能量涌入体内。

每一颗星都放射出不同的能量并拥有其独特的意识觉知。当你凝视它们一段时间后，就会感受到它们之间能量的不同，并可以选择你在那一时刻所需要的能量。当你感受到与某一颗星的连结时，要知道你是与一个有意识觉知的生命体建立了连结。仰望星

光如同看入一个人的双眼，你可以与它建立内在的连接并开始沟通。这些星星可以帮助我们认知我们在宇宙整体中所起的作用。

## 8 负面的指导灵

这里所说的负面指导灵指的是那些本不受欢迎却进入了我们生物能量场的能量体。它们也常常被称为附身灵。一般来说，它们并没有成为我们指导灵的意愿，它们只是觉得和我们在一起比较惬意并将我们的能量作为养料。尽管如此，它们在某一方面对我们也会起到指导灵的作用，就是说，它们放大了我们的某一负面性，并因此对我们的自我觉察过程做出重要的贡献。

为什么这么说呢？一个完全临在、与大地完全连接的人不会受扰于那些试图侵入其能量场的存有，那些存有根本无法接近他。遗憾的是，我们中的许多人并非如此。大部分人都还没有完全地居于其肉身，其生物能量场中还有一些‘洞’。我们最初并不会注意到这些‘洞’，我们没有觉察到它们是因为它们本无从觉察，正如我们无法觉察到自己的视觉死角一样。这时出现了一个附身灵，它将这样的‘洞’看作是相当可心的居住地。

许多附身灵都是没有意识到其肉身已经死亡的灵体。附身对于他们来说，是借助他人的生物能量场重获地球生活的一种方式。当一个附身灵进入我们的生物能量场时，我们常常能够注意到一些异常，我们可能会忽然有一些奇怪的感受以及完全不同以往的想法和倾向，比如我们可能会忽然毫无缘由地感到忧伤，有时我们也会感觉到一些身体上的不适。

摆脱附身灵的第一步就是觉察到自己的异常，觉察到自己的某些感受并非来自自身，并去寻找其来源。下一步则是与附身灵建立沟通，帮他认识到他已经不再属于这个世界。最后我们需要去填补附身灵在我们的生物能量场中留下的‘洞’。

为什么我将附身灵看作指导灵呢？因为这些附身灵使我们认识到自己的‘洞’：我们尚未‘完全轮回’的那个区域。例如，我们认为自己不应该在地球上享乐，不应快乐地生活。这一想法会压抑我们喜悦、快乐的那个部分，这样能量场中就会出现空缺，这一空缺部分处于人体能量场的某一‘便利位置’，以忧郁、负面的感受吸引那些附身灵。忧郁使我们认识到自己对生命喜悦的压抑。因此，附身灵使我们开始自我觉察，从这个角度看，它是我们的指导灵。

从某种意义上讲，附身灵起着类似于顺势疗法的作用：它增强我们的缺陷从而使我们走上自我觉察之路。各种问题和错误都被放大，因此我们‘被迫’采取一些行动。

附身灵有时也可能使事情复杂化：它以指导灵自居。这种情况下，它常常是自欺欺人，与其承认自己正在汲取他人的能量，它更愿意相信自己是一个指导灵。你总可以在心中明确地感受到真假指导灵的区别：只要你心存怀疑，这个指导灵就不是真的。